Hidup Sesuai DHAMMA

Kumpulan
Dhammadesana

Bhikkhu Uttamo

DHAMMACITTA.ORG

Oleh YM. Bhante Uttamo Mahathera
Transcript : Hendra Susanto
Cover & Lay Out : Team Kreatif Dhammacitta
Percetakan : DUPARI Corp.

Dhammacitta Press
Perpustakaan dan Komunitas Buddhist Online
Website : http://dhammacitta.org

Samaggi Phala
Buddhist Information Network
Website : http://www.samaggi-phala.or.id

DAFTAR ISI

Kata Pengantar

Buku "Hidup dalam Dhamma" ini ditulis berdasarkan ceramah-ceramah saya di beberapa tempat. Dengan demikian, mereka yang belum mendengarkan ceramah tersebut masih memiliki kesempatan untuk memahami makna Dhamma yang disampaikan.
Dhamma artinya kebenaran nyata yang dibabarkan Sang Buddha, yang berisikan petunjuk lengkap untuk mencapai kebahagiaan. Dhamma Sang Buddha bukan hanya sesuai untuk para bhikkhu, samanera, maupun mereka yang tinggal di vihara saja. Dhamma Sang Buddha juga sangat bermanfaat untuk para perumah tangga yang tinggal dalam masyarakat luas.

Salah satu manfaat Dhamma adalah memberikan kebahagiaan untuk mereka yang melaksanakannya. Oleh karena itu, seseorang hendaknya bukan hanya mempelajari Dhamma secara teori saja, melainkan ia juga harus berusaha keras untuk melaksanakannya. Ia hendaknya selalu berusaha berpikir, berbicara serta bertindak sesuai dengan tuntunan Dhamma. Dengan demikian, kebahagiaan bukan hanya dirasakan oleh diri sendiri saja melainkan juga semua mahluk yang berada di sekitarnya.
Adapun tujuan penulisan buku ceramah Dhamma ini adalah untuk mendorong lebih banyak orang semakin bersemangat melaksanakan Dhamma dalam kehidupan sehari-hari.

Semoga buku kumpulan Dhammadesana ini dapat memberikan manfaat sesuai dengan harapan tersebut. Semoga demikianlah adanya.
Semoga semua mahluk selalu hidup berbahagia.

Salam metta,

Bhikkhu Uttamo

Selayang Pandang

Buku "hidup sesuai Dhamma" ini adalah hasil dari kumpulan dhammadesana YM Bhante Uttamo Mahathera.

Dalam kehidupan sehari-hari sering kali kita mengeluh akan adanya masalah, tidak berbahagia, bingung untuk menentukan langkah, stress, pikiran pikiran yang tidak tenang. Buku ini berisikan bagaimana caranya kita dalam setiap aktifitas kehidupan untuk hidup di dalam Dhamma. Menjadikan Dhamma sebagai patokan dasar dalam bertindak. Dhamma merupakan jalan kita untuk mencapai kebahagian tertinggi. Buku ini juga mengenalkan kita akan hukum kamma, hidup dalam sila, kebahagian berdana, bagaimana seharusnya kita berorganisasi sesuai Dhamma, bagaimana kita menjadikan Dhamma sebagai napas dan denyut nadi kita dalam kehidupan sehari hari

Melaksanakan Dhamma bagaikan kita menempa besi menjadi sebilah pedang. Harus dengan tekad yang kuat dan kerja keras. Dhamma harus kita praktekkan barulah dapat kita rasakan hasilnya hingga kita merasakan ketenangan dan kebahagian tertinggi

Buku ini memberikan tuntunan bagaimana kita menjalankan hidup dalam petunjuk Dhamma yang akan membawa kedamaian dan ketenangan batin. Buku ini sengaja di sadur ulang oleh team Dhammacitta Press, karena buku ini dianggap dapat memberikan manfaat yang seluas-luasnya hidup mencapai kebahagian sejati dalam dhamma.

Akhir kata kami team Dhammacitta Press mengucapkan terima kasih kepada Bhante Uttamo atas kesediaan beliau mengijinkan kami untuk menyadur ulang buku ini. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada semua pihak dan para donatur yang telah membantu penerbitan buku ini.
Semoga semua makhluk berbahagia.

Sadhu…Sadhu…Sadhu…

Dhammacitta Press

Apakah Buddha Dhamma itu kuno?

"sungguh bahagia jika kita hidup
tanpa membenci diantara orang-orang yang membenci"

Kalau kita melihat agama Buddha 'secara sekilas' maka kita akan dihadapi pada satu tanggapan bahwa agama Buddha adalah agama yang tidak menarik, agama yang kadang-kadang terlihat bersifat mistis dan sudah tidak lagi cocok dengan kehidupan modern seperti sekarang ini. Mengapa demikian? Coba kita perhatikan semua perlengkapan sembahyang di altar. Ada patung yang maha besar dan kita bernamaskara atau satu persujudan kepada patung tersebut sehingga orang lalu menyatakan bahwa agama Buddha adalah penyembah berhala. Kita juga akan menemukan dupa/hio dan bunga yang mirip seperti untuk sesajen. Kemudian ada lilin yang seolah-olah berkata bahwa agama Buddha belum percaya akan adanya listrik. Belum lagi terlihat gentong yang memberi kesan seolah-olah kita sedang berada ditoko barang antik. Kalau kita perhatikan lagi, kita akan menemukan mahluk-mahluk yang lebih antik lagi; yakni bahwa di zaman yang canggih seperti ini kita tetap duduk di lantai bila sedang melaksanakan kebaktian. Dari sinilah kritikan-kritikan terhadap agama Buddha dilontarkan! Kita mungkin pernah mendengar orang mengatakan bahwa agama Buddha adalah agama yang sudah kuno dan ketinggalan zaman. Hal ini dapat dimengerti karena mereka hanya melihat dari sudut/tradisi luar saja. Padahal ajaran Sang Buddha tidak pernah ketinggalan zaman.

Lalu apa buktinya bahwa agama Buddha itu mengikuti perkembangan zaman? Setiap kali kita mengikuti kebaktian, kita tentu membaca tuntunan tisarana dan pancasila yaitu menghindari pembunuhan dan penganiayaan, pencurian, penzinahan, kebohongan dan mabuk-mabukan. Apakah pancasila ini sudah kuno dan milik agama Buddha saja? Apakah agama lain menghalalkan pembunuhan dan penganiayaan, pencurian, penzinahan, kebohongan dan mabuk-mabukan? Tentu kita akan menjawab: "tidak!" karena semua manusia pasti harus melaksanakan Pancasila baik pada masa yang lampau, sekarang maupun pada masa yang akan datang. Ini adalah salah satu bukti bahwa ajaran Sang Buddha selalu mengikuti perkembangan zaman.

Mungkin hal ini belum dapat memuaskan saudara karena masih terlalu umum. Untuk itu mari kita melihat *intisari/jantung* dari seluruh

ajaran Sang Buddha. Apakah intisari/jantung ajaran Sang Buddha itu? Intinya adalah ***"kurangi kejahatan, tambahlah kebaikan, sucikan hati dan pikiran."*** Apakah hal tersebut hanya berlaku di zaman Sang Buddha dan hanya milik agama Buddha saja? Apakah agama lain menganjurkan: "tambahlah kejahatan, kurangi kebaikan dan kacaukan pikiran?" *tentu tidak!* Dengan demikian tidak ada alasan untuk mengatakan bahwa ajaran Sang Buddha sudah kuno dan ketinggalan zaman. Karena sesungguhnya ajaran Sang Buddha selalu mengikuti zaman! Bahkan Albert Einstein yang terkenal sebagai bapak ilmu pengetahuan pernah menyatakan bahwa *"agama yang bisa menjawab tantangan ilmu pengetahuan adalah agama Buddha."*

Oleh karena itu berbahagialah kita sebagai umat Buddha. Namun hanya berpuas diri sebagai umat Buddha masih belum cukup, karena ada ajaran yang lebih dalam lagi yaitu kita hendaknya bisa melaksanakan ajaran Sang Buddha didalam kehidupan sehari-hari. Ini penting sekali karena ajaran Sang buddha itu tidak hanya bersifat teori tetapi perlu dilaksanakan! Hal ini sama dengan contoh orang yang mempunyai hobby berenang. Misalnya saudara diberitahu bahwa berenang itu menyenangkan dan dengan bisa berenang maka saudara tidak perlu lagi takut kepada air. Lalu saudara suka berkhayal tentang berenang. Tetapi karena saudara tidak pernah mau mencoba, apakah saudara akan bisa berenang, walaupun teori-teori berenang sudah saudara kuasai? Apakah saudara cuma cukup berbangga: "ah… saya 'kan bisa teori berenang" tentu tidak! Demikian pula dengan ajaran Sang Buddha! Ajaran Sang Buddha memang sungguh luar biasa, begitu agung, begitu indah dan tidak pernah ketinggalan zaman. Tetapi kalau saudara tidak pernah mempraktekkannya, apakah hal tersebut akan bermanfaat? Justru dengan melaksanakan ajaran Sang Buddha, saudara akan bisa menyelesaikan permasalahan di dalam kehidupan sehari-hari.

Lalu bagaimanakah cara menyelesaikan permasalahan kehidupan dengan ajaran Sang Buddha? Sebetulnya ajaran Sang Buddha itu sudah terbabar di altar, hanya saja kita jarang memperhatikannya. Perlengkapan sembahyang yang dianggap kuno itu ternyata mampu menjadi salah satu medium yang dapat membabarkan Dhamma karena tersirat makna yang cukup dalam dan bisa digunakan untuk menyelesaikan permasalahan kehidupan:

1. **Patung Sang Buddha**

   Patung Sang Buddha ini bentuknya bermacam-macam. Ada yang

menggunakan bentuk seperti payung yang ada di Candi Borobudur, ada yang menggunakan gaya India, Thailand, Srilanka, dsb. Kenapa bisa berbeda-beda? Karena sesungguhnya patung Sang Buddha bukan melambangkan/mewujudkan manusia Siddhattha Gotama. Jadi kalau saudara berada di depan patung Sang Buddha, jangan saudara membayangkan bahwa Sang Buddha itu seperti patung yang ada di hadapan saudara atau yang pernah saudara lihat. Kalau kita mengingat kembali riwayat hidup Sang Buddha, kita akan melihat bahwa ketika beliau masih menjadi Bodhisatva, sesungguhnya beliau memiliki satu kehidupan yang Sangat berlebihan; ada harta, tahta dan wanita. Namun Pangeran Siddhattha adalah manusia yang memiliki cara berpikir yang berbeda. Ketika Beliau menyadari bahwa sesungguhnya hidup ini tidak kekal dan tidak memuaskan, Beliau pun memutuskan untuk mencari obat yang dapat mengatasi ketuaan, sakit, lahir dan mati; dan malam itu juga Beliau berhasil menembus hakekat hidup yang tidak kekal yang disebut mencapai ***Nibbana/padamnya keinginan*** yang sekarang diperingati setiap hari waisak. Inilah sesungguhnya makna yang terkandung dari patung Sang Buddha yaitu lambang semangat yang tidak pernah kenal putus asa. Ketika melihat patung Sang Buddha, hendaknya muncul semangat untuk bekerja, semangat untuk berjuang dalam meraih cita-cita. Kita bersujud di depan patung Sang Buddha adalah untuk menghormati guru kita yang telah mengajarkan kebenaran, jadi bukan menyembah pada patung. Dengan demikian, kita tidak akan pernah kekurangan/kehilangan semangat dalam perjuangan hidup kita.

2. Lilin

Lilin Ini sesungguhnya juga merupakan lambing. Seperti lilin yang rela hancur demi menerangi kegelapan, demikian hendaknya seorang umat Buddha mau berkorban untuk kepentingan mahluk lain. Pengorbanan besar yang telah diberikan oleh Guru kita; 6 tahun menderita dan membaktikan diri selama 45 tahun untuk mengajarkan Dhamma setiap hari. Kita pun sebagai murid-muridnya hendaknya bersifat demikian; seperti lilin yang menerangi kegelapan, demikian juga hendaknya kita sebagai umat Buddha bisa menjadi pelita didalam kehidupan bermasyarakat dengan kebenaran yang dibabarkan Sang Buddha.

3. Bunga

Bunga melambangkan ketidakkekalan; hari ini indah dan wangi

tetapi besok akan layu, lusa akan membusuk dan dibuang. Demikian pula dengan diri kita; hari ini kita masih kuat, sehat dan cantik tetapi dengan berlalunya Sang waktu; kesehatan, kekuatan, dan kecantikan kita pun akan berlalu. Seperti bunga yang sekarang segar besok akan layu dan dibuang; demikian juga hendaknya kita selalu menyadari bahwa suatu waktu kita akan dibuang, berpisah dengan yang dicintai, berkumpul dengan yang dibenci. Oleh karena itu, tidak ada gunanya kita sombong/berbesar kepala karena semua ada batasnya dan tidak kekal. Ini adalah dhamma yang dipesankan lewat altar.

4. Air

Air ini melambangkan pembersih segala kotoran. Seperti air yang membersihkan semua debu-debu kotoran; demikian juga ajaran Sang Buddha hendaknya bisa membersihkan segal kekotoran yang melekat dibatin dan pikiran kita baik ketamakan, kebencian maupun kebodohan.

Hukum Karma

Dalam kegiatan sehari-hari kita sering mendengar kata “karma”. Penggunaan kata “karma” ini pada umumnya ditujukan untuk menggambarkan hal-hal yang tidak baik; karma selalu dihubungkan dengan karma buruk. Padahal sebetulnya karma bukan hanya karma buruk tetapi juga ada karma baik. Selain sebagai karma buruk, konsep karma juga sering diidentikkan sebagai satu-satunya penyebab kejadian. Kita menganggap setiap keadaan buruk selalu disebabkan oleh karma, semuanya tergantung pada karma. Konsep yang demikian ini dapat berakibat menurunkan semangat juang atau semangat hidup kita. Padahal karma bukan satu-satunya penyebab kejadian, melainkan hanya salah satunya; masih terdapat banyak faktor yang ikut menentukan dan menyebabkan karma berbuah. Konsep yang menganggap bahwa karma selalu karma buruk dan sebagai satu-satunya penyebab kejadian ini dapat dikatakan sebagai suatu pandangan yang salah dan merupakan kelemahan terhadap penjelasan hukum karma.

Apakah sesungguhnya karma itu? Karma adalah niat melakukan perbuatan. Niat itulah yang disebut dengan karma! Perbuatan yang dilakukan dengan ucapan disebut karma melalui ucapan; dan perbuatan yang dilakukan melalui badan disebut karma melalui badan. Dengan demikian karma bisa berupa karma baik dan karma buruk.

Kemudian timbul satu pertanyaan, apakah yang disebut hukum karma? Hukum karma sebetulnya adalah hukum sebab dan akibat. Di dalam Samyutta Nikaya dinyatakan:

“Sesuai dengan benih yang ditabur, demikian pulalah buah yang dituai. Mereka yang menanam kebajikan akan tumbuh kebahagiaan”

Kalau kita melihat dengan kacamata duniawi, pernyataan Dhammapada tersebut tampak bertolak belakang dengan fenomena yang ada. Kita sering menemukan orang yang melakukan kebajikan tetapi masih mengalami penderitaan, dan sebaliknya. Mengapa demikian? Apakah hukum karma-nya keliru? Sebetulnya tidak keliru! Kalau hukum karma diumpamakan sebagai sebuah sawah yang mempunyai tanaman padi dan jagung. Dimana tanaman padi dan jagung tersebut mempunyai usia panen yang berbeda, maka tanaman jagung tentu akan panen terlebih dahulu dari

tanaman padi. Demikian pula perbuatan baik dan buruk. Kalau kita sudah berbuat baik tetapi masih menderita, ini disebabkan karena perbuatan baik kita belum saatnya dituai/dipanen. Dalam hal ini kita memetik buah dari perbuatan buruk terlebih dahulu. Jadi semua itu ada waktunya, walaupun adakalanya masih bisa dipercepat sampai batas-batas tertentu.

Selanjutnya bagaimanakah karma kalau dilihat menurut waktunya? Menurut waktunya, karma dapat kita bedakan menjadi 4 (empat) kelompok, sbb:

a) Karma yang langsung berbuah

Misalnya kita mencuri helm milik orang lain, karena helm kita dicuri seseorang. Supaya tidak ketahuan kita mengendarai sepeda motor dengan kecepatan tinggi walaupun lampu lalu lintas berwarna merah. Akhirnya kita ditangkap polisi. Terpaksa kita harus membayar tilang Rp. 15.000,- (padahal harga sebuah helm hanya Rp 10.000,-). Ini adalah karma yang langsung berbuah.

b) Karma yang berbuah agak lama tetapi dalam satu kehidupan

Misalnya orang yang melakukan meditasi hingga tingkat jhana yang tinggi sekali, setelah meninggal langsung terlahir di alam brahma.

c) Karma yang berbuah pada kehidupan-kehidupan yang berikutnya

Misalnya orang yang sering mendengarkan Dhamma pasti akan terlahir di alam sorga dalam kehidupan-kehidupan berikutnya. Mengapa demikian? Dengan mendengarkan Dhamma berarti kita melatih dana perhatian. Pikiran, ucapan dan perbuatan kita terjaga dengan baik pada saat itu. Kita bisa mengerti dan melaksanakan Dhamma. Bahkan hal ini amat sesuai dengan salah satu Sutta Sang Buddha, bahwa mendengarkan Dhamma pada saat yang tepat adalah berkah utama.

d) Karma yang tidak sempat berbuah karena kehabisan waktu atau kehilangan kesempatan berbuah. Sering ada orang yang mengatakan bahwa tercapainya Nibbana apabila karma baik dan karma buruk telah habis. Padahal karma itu tidak mungkin habis karena jumlahnya tidak terbatas. Tetapi karma bisa dipotong! Kita bisa merasakan karma apabila kita mempunyai badan dan batin, artinya kita dilahirkan. Kalau kita tidak dilahirkan kembali, kesempatan untuk merasakan karma baik dan buruk menjadi tidak ada. Akhirnya ada karma yang tidak sempat berbuah.

Selain menurut waktu, karma juga dapat dibedakan menurut fungsinya, yaitu:

a) Fungsi karma yang melahirkan

Misalnya: ada orang yang dilahirkan dalam kondisi mempunyai banyak penyakit. Kenapa terjadi demikian? Sesuai dengan benih yang ditanam, demikian buah yang dituainya; karena ada penyiksaan maka terlahir sakit-sakitan.

b) Fungsi karma yang mendukung

Karma ini mendukung fungsi karma yang melahirkan. Misalnya; selain terlahir di keluarga yang miskin, dia juga terlahir dalam keadaan cacat. Ini adalah karma yang mendukung.

c) Fungsi karma yang mengurangi

Fungsi karma yang mengurangi ini berhubungan dengan perbuatan kita saat ini. Misalnya; meskipun miskin dan cacat, orang tersebut mempunyai sila yang baik.

d) Fungsi karma yang memotong

Karena silanya baik, ucapannya baik, tingkah lakunya baik, maka ada orang yang simpati kepadanya. Orang tersebut diberi pekerjaan yang sesuai dengan keadaannya. Ini adalah karma yang memotong, artinya bertentangan dengan yang sedang terjadi. Karma juga berhubungan dengan perbuatan saat ini. Apa yang terjadi pada saat ini, itulah yang menentukan karma kita. Jadi karma bukanlah nasib! Karma masih bisa diperbaiki dan diubah dengan melihat fungsi karma karena karma adalah niat berbuat. Perbuatan itulah yang paling penting.

Selanjutnya karma juga dapat dikelompokan menurut bobotnya yaitu:

a) Bobot karma super berat

Karma super berat yang baik misalnya; orang yang mencapai jhana, setelah meninggal langsung terlahir dialam brahma; atau memperoleh panna yang bearti tercapainya Nibbana. Sedangkan super berat yang buruk ada 5 yaitu membunuh ayah, membunuh ibu, membunuh seorang arahat, melukai Sammasambuddha, dan memecah belah Sangha. Apabila salah satunya

dilakukan maka setelah meninggal orang tersebut langsung terlahir di alam neraka.

b) Karma yang muncul pada saat kematian

Di dalam pikiran akan terjadi satu seleksi pada saat proses kematian yaitu mengingat perbuatan yang pernah berkesan di dalam diri kita. Misalnya sebelum meninggal, seseotang teringat bahwa dia sering mendengarkan Dhamma, sering bertemu bhikkhu-bhikkhu dan meninggal dalam keadaan bahagia maka orang tersebut akan terlahir di alam bahagia. Sebaliknya kalau kesannya tidak baik, orang tersebut dapat terlahir di alam menderita.

Sehubungan dengan proses kematian ini, Sang Buddha menyatakan bahwa apabila kita bisa melihat 4 (empat) tempat suci di India yaitu tempat Sang Buddha dilahirkan, mencapai kesucian, membabarkan Dhamma, dan wafat-Nya maka ketika meninggal, pikiran kita diliputi kebahagiaan. Kita bisa terlahir di alam bahagia. Inilah sebabnya mengapa kalau ada yang mau meninggal diadakan sembahyang. Tujuannya supaya orang tersebut mengingat perbuatan-perbuatan baik yang pernah dilakukannya sehingga dapat terlahir di alam bahagia. Dengan demikian sesungguhnya manfaat berpikir positif pada saat kematian adalah paling penting karena kalau kita berpikir positif pada kematian, kita akan terlahir di alam bahagia.

c) Kalau didalam proses kematian itu tidak ada yang berkesan atau tidak sempat berpikir, misalnya kalau meninggal dalam keadaan koma maka yang berbuah adalah *kebiasaannya.* Umpamanya orang yang mempunyai kebiasaan latah maka seandainya setelah meninggal terlahir menjadi manusia, dia akan menjadi orang yang suka humor.

d) Bobot yang super ringan atau kecil

Apabila karma yang super berat, karma yang pada saat kematian, dan karma kebiasaan tidak muncul maka karma yang super ringan yang akan berbuah. Misalnya; pada suatu waktu kita melihat ada paku payung di jalan lalu kita singkirkan supaya tidak mencelakakan orang lain. Ini adalah bobot yang super ringan. Apabila bobot yang super ringan ini muncul pada saat kematian dan kita merasa bahagia karena bisa menolong orang lain maka kita akan terlahir di alam bahagia.

Dengan demikian, karma sebetulnya terdiri atas 12 (dua belas) jenis. Masing-masing dibagi menjadi 3 (tiga) kelompok yaitu menurut

waktu, fungsi, dan bobot, dimana setiap kelompok karma dibagi menjadi 4 (empat) bagian. Tetapi 12 (dua belas) jenis karma ini tidak berdiri sendiri-sendiri melainkan menjadi satu kesatuan. Oleh karena itu segala sesuatunya belum tentu disebabkan oleh karma.

Ekonomi Buddhist

"Berpikirlah baik-baik sebelum melakukan segala suatu pekerjaan"

Di dalam tradisi Buddhist, kita mengenal 4 (empat) hari uposatha. Hari uposatha berarti suatu hari besar didalam agama Buddha yang biasanya dilaksanakan 4 (empat) kali setiap bulan, yaitu uposatha ketika bulan gelap yang istilahnya dikenal sebagai tanggal 1 menurut penanggalan bulan, uposatha bulan purnama sidhi pada tanggal 15 menurut penanggalan bulan, uposatha ditengah tanggal 1 dan 15 yaitu uposatha tanggal 8, dan uposatha tanggal 23 menurut penanggalan bulan.

Di Negara-negara Buddhist, pada setiap hari uposatha, umat Buddha datang berduyun-duyun ke Vihara sejak tadi pagi. Mereka memohon tuntunan sila kepada para Bhikkhu. Para peminta sila yang juga dikenal dengan sebutan upasaka/upasika ini memurnikan sila pada hari itu dengan satu pengertian bahwa selama sekian hari yang mereka lewatkan telah banyak sila yang dilanggar. Oleh karena itu mereka memperbaharui sila, bahkan selain Pancasila, juga ada umat yang berusaha untuk menjalankan 8 (delapan) sila/athasila. Setelah itu mereka mempersembahkan dana kepada para bhikkhu yang melakukan pindapata yakni berusaha berbuat kebaikan dengan cara berdana makanan dan kebutuhan-kebutuhan vihara seperti Buddha rupang, buku-buku untuk perpustakaan atau keperluan-keperluan lain para bhikkhu. Setelah selesai makan, mereka mencari para bhikku, terutama bhikkhu-bhikkhu senior atau yang mempunyai pengetahuan cukup luas untuk berdiskusi Dhamma dan bermeditasi. Sampai kira-kira tengah hari, mereka kemudian beristirahat. Kira-kira pukul 15.00, para umat bersama-sama untuk membersihkan vihara dan lain-lain untuk pertemuan selanjutnya. Pada malam hari mereka kembali mengadakan pertemuan berupa kebaktian bersama, pembabaran Dhamma dan latihan meditasi sampai tengah malam. Bahkan ada bhikkhu-bhikkhu yang mempunyai satu tradisi untuk melatih diri agar tidak tidur semalam suntuk pada hari uposatha. Jadi di Negara-negara Buddhist, hari uposatha betul-betul menjadi hari untuk mendengarkan Dhamma dan berbuat kebajikan. Mereka mempunyai tradisi untuk menghormati hari uposatha dan melewatkan satu hari penuh di vihara.

Hari uposatha yang dihormati sebagai hari untuk mendengar Dhamma ini dikelompokan lagi di beberapa Negara Buddhist menjadi dua kelompok yaitu:

- Uposatha tanggal 1 dan 15

Adalah hari mendengar Dhamma yang khusus ditujukan untuk para bhikkhu. Pada saat ini Dhamma yang diturunkan adalah Dhamma yang cukup tinggi dan membutuhkan perenungan yang dalam untuk mencapai penembusan dan menyelesaikan lingkaran kelahiran kembali.

- Uposatha tanggal 8 dan 23

Adalah hari mendengarkan Dhamma yang ditujukan untuk para perumah-tangga, upasaka/upasika. Dhamma yang diturunkan pada saat ini pun adalah Dhamma yang sesuai untuk kehidupan sehari-hari para perumah-tangga, upasaka/upasika.

Kalau kita mengacu pada Tripitaka yaitu ajaran-ajaran Sang Buddha yang telah dibukukan maka akan banyak ditemukan ajaran-ajaran Sang Buddha yang berkenaan dengan urusan perumah tangga/umat biasa. Vinaya pitaka yang berisikan tentang vinaya, semuanya memang ditujukan untuk para bhikkhu. Tetapi tidak demikian halnya dengan Sutta Pitaka dan dan Abhidhamma Pitaka, karena sesungguhnya ***Sutta Pitaka dan Abhidhamma Pitaka ini dapat diterapkan oleh umat biasa dalam kehidupan sehari-hari.*** Salah satu ajaran pokok Sang Buddha yang Sangat penting untuk bekal hidup kita sehari-hari sebagai upasaka/upasika adalah *"berpikirlah dahulu, renungkanlah dahulu baik-baik... sebelum melaksanakan satu kegiatan/pekerjaan."* Ini satu kata yang cukup bermakna karena menunjukan bahwa ajaran Sang Buddha bukan hanya ditujukan untuk para bhikkhu, para samanera dan para umat yang tinggal di vihara saja tetapi juga bisa diterapkan dalam kehidupan sebagai perumah-tangga.

Dalam kegiatan sehari-hari sering kita menemukan satu pandangan yang tidak benar. Orang sering menyatakan bahwa umat Buddha itu harus selalu menjadi bhikkhu atau samanera. Gambaran yang demikian dapat menyebabkan para orang tua takut apabila anaknya pergi ke vihara. Mereka bahkan melarang anak-anaknya untuk datang ke vihara karena merasa khawatir apabila Sang anak mempunyai keinginan untuk menjadi bhikkhu atau samanera. Padahal ini adalah suatu pandangan yang keliru! Umat Buddha bukanlah seorang bhikkhu atau samanera. Dengan

mengajak para generasi muda datang ke vihara berarti kita memberi kesempatan pada mereka untuk mendengarkan ajaran yang benar yang bisa membawa mereka menuju kebebasan dan bahkan hal tersebut merupakan berkah utama.

Sebagai perumah-tangga, kita tidak pernah terlepas dari usaha-usaha untuk mencari nafkah. Seorang perumah-tangga yang tidak mau mencari nafkah bukanlah perumah tangga yang baik, bukanlah manusia yang bertanggung-jawab! Ini adalah manusia malas yang tidak mau menggunakan kemampuannya sebagai seorang manusia. Seorang bapak mempunyai kewajiban untuk mencari nafkah dan menghidupi keluarga. Sebaliknya, seorang ibu pun mempunyai kewajiban untuk mengurus rumah tangga. Bahkan didalam kehidupan modern seperti sekarang ini, para ibu juga bekerja di masyarakat. Demikian pula halnya dengan para generasi muda. Mereka juga mempunyai kewajiban untuk belajar atau membantu orang tuanya.

Sering timbul satu anggapan bahwa Buddha-dhamma adalah ajaran orang yang melarat, ajaran orang yang tidak mempunyai semangat. Bagaimana tidak? Sang Buddha yang dulunya adalah seorang putra mahkota kerajaan yang hidup bergelimangan harta dan kekuasaan serta mempunyai istri yang cantik dan setia, ternyata rela melepaskan semuanya dan hidup dengan keadaan yang sebaliknya, menjadi seorang bhikkhu. Orang tentu akan menanggapi ini adalah ajaran yang salah dan tidak tepat. Tetapi sesungguhnya anggapan ini tidak benar. Pandangan ini adalah pandangan yang salah! Mengapa demikian? Karena menurut Sang Buddha, umat Buddha dikelompokkan dalam 4 golongan. Memang ada bhikkhu dan bhikkhuni yang tidak berurusan dengan urusan keduniawian. Mereka tinggal di vihara-vihara dan menjalankan sila. Tetapi ada juga umat yang tinggal di masyarakat sebagai upasaka dan upasika. Mereka mengelola keluarga dan bekerja mencari nafkah untuk kehidupan sehari-hari. Jadi anggapan yang menyatakan bahwa Buddha-Dhamma itu tidak berhubungan dengan urusan keduniawian dan hanya mementingkan urusan rohani saja tidaklah benar.

Kehidupan yang tidak pernah terlepas dari usaha untuk mencari nafkah, menghidupi keluarga dan berjuang dalam kegiatan sehari-hari ini tentu membutuhkan satu pedoman. Apakah yang menjadikan pedoman dalam hidup kita? Pedomannya adalah *"berpikirlah dahulu baik-baik… sebelum mengerjakan sesuatu"*. Sebetulnya ini sudah bisa dijadikan pegangan hidup sehari-hari. Pedoman yang diberikan oleh Sang Buddha tersebut

sebetulnya sudah cukup akrab ditelinga kita. Kita tentu pernah mendengar satu pepatah yang menyatakan berpikirlah dahulu… sesal kemudian tidak ada gunanya. Kita pun sering dikatakan sebagai mahluk yang hebat/tinggi karena mempunyai pikiran. Sebagai manusia yang bisa berpikir tentu kita harus merenungkan dahulu setiap langkah dan ucapan kita. Ini berarti kita harus menggunakan pikiran dan daya perenungan untuk hal-hal yang bermanfaat.

Mungkin hal ini masih menimbulkan keraguan dan mengundang banyak pertanyaan, mengingat pesan Sang Buddha tersebut masih terlalu umum. Untuk itu mari kita liat lebih dalam lagi apakah sesungguhnya ajaran Sang Buddha yang bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari? Bagaimanakah Buddha-Dhamma memberikan petunjuk untuk kegiatan kita di dalam masyarakat?

Di dalam usaha/pekerjaan kita sehari-hari, sesungguhnya Sang Buddha telah memberikan bekal untuk kita manfaatkan. Pekerjaan apapun yang kita lakukan, hendaknya dibekali dengan:

1) *Semangat*

Semangat dalam melakukan pekerjaan. Kalau kita malas bekerja dan tidak mempunyai semangat, tentu pekerjaan yang kita lakukan tidak akan pernah berhasil secara memuaskan. Untuk memunculkan semangat yang dapat mendorong kita agar dapat bekerja dengan baik itu bukanlah suatu hal yang mudah. Semangat ini harus didukung dengan mengerti apa tujuan kita mengerjakan suatu hal. Kalau tidak ada tujuan maka semangat tidak akan muncul. Sebaliknya kalau semangat tidak ada juga tidak bisa mengerjakan sesuatu dengan sebaik-baiknya. Oleh karena itu semangat untuk mengerjakan sesuatu itu penting sekali, bahkan Sangat penting!

2) *Hendaknya kita bisa menjaga hasil usaha kita*

Misalnya kita ingin mempunyai sebuah kendaraan. Ada tujuan ingin membeli sebuah kendaraan, kemudian muncul semagat untuk bekerja keras dan menabung, setelah mempunyai kendaraan, hendaknya kita merawatnya dengan baik kendaraan yang telah kita dapatkan itu misalkan dengan dibersihkan tiap hari, oli-nya diganti, diservis, dll. Kalau kita sudah mendapatkan

apa yang kita inginkan dengan usaha yang keras maka hendaknya kita juga bisa merawatnya dengan sebaik-baiknya. Jadi perawatan adalah penting!

2) *Hendaknya kita bisa mempunyai teman atau lingkungan yang mendukung, yang bisa membantu supaya pemeliharaan tersebut berjalan terus.* Kalau kita sudah mempunyai semangat, mengerti tujuan dan menjaga hasil usaha kita maka hendaknya kita juga jangan melupakan faktor teman. Karena teman bisa membuat kita baik dan ada juga teman yang justru ingin menghancurkan kita. Bagaimanakah teman yang baik dan tidak baik itu? Teman yang baik akan mendorong supaya kita bertambah maju, tetapi teman yang jahat justru menarik kita untuk selalu ke bawah/mundur. Misalnya ada teman yang mengatakan: "ayo kamukan sudah kaya, ayo sekarang kita mabuk2an saja. Untuk apa kekayaan itu kalau tidak dihabiskan? Kalau meninggal uangnya toh tidak kamu bawa! Ayo habiskan supaya uangnya tidak jamuran!" atau bahkan ada yang lebih hebat lagi: "ayo kitakan sekarang sudah kaya! Daripada uangnya jamuran, ayo kita mencari istri baru!" teman yang seperti ini harus kita waspadai karena teman karena teman yang menganjurkan hal-hal seperti itu pasti bukanlah teman yang baik. Teman yang tidak baik, hanya akan memerosotkan moral dan menghancurkan hasil usaha kita. Tetapi teman yang baik justru akan menganjurkan hal-hal yang baik. Misalnya: "nah… kamu'kan sekarang sudah kaya, lebih uang mu didepositokan saja atau kamu membuka usaha lagi!" ini adalah teman yang baik. Jadi teman yang baik adalah teman yang bisa membantu menjaga semua yang kita peroleh dengan susah payah. Kalau teman mau mendukung, hendaknya kita dengarkan. Tetapi kalau teman mau memerosotkan kita, sebaiknya jangan dituruti. Tetapi ini tidak berarti kita tidak mau mempunyai teman yang pemabuk, beristri lebih dari satu, atau seorang penjudi. Kita hanya tidak menjadikan mereka sebagai tempat untuk menggantungkan semua nasehat. Oleh karena memperoleh teman/lingkungan yang baik itu sulit maka kita perlu berhati-hati.

4) *Hendaknya kita bisa mempergunakan hasil tersebut secara bijaksana.* Kalau kita sudah mempunyai, sudah memperoleh hasil yang

sepantasnya, dan sudah bisa memilih teman/lingkungan yang baik supaya bisa mendukung kita untuk menjaga hasil yang telah kita peroleh, maka tindakan yang terakhir adalah kita harus bisa mempergunakannya secara bijaksana: tidak terlalu pelit tetapi juga tidak terlalu boros. Misalnya kita sudah bisa mempunyai rumah yang bagus dan mewah dengan susah payah. Kita boleh saja menjaga rumah kita dengan sebaik-baiknya, tetapi harus bijaksana. Tidak berarti lalu kalau menerima tamu di kebun atau di garasi mobil saja karena merasa khawatir kalau rumah kita rusak, lantainya kotor, dsb. Ini adalah penggunaan yang tidak bijaksana. Atau kalau sekarang kita sudah kaya-raya lalu kemudian uangnya kita boros-boroskan saja. Semua yang kita inginkan, kita turuti. Apa pun yang kita inginkan harus kita beli. Ini juga bukanlah suatu tindakan yang bijaksana.

Dengan demikian kita ketahui bahwa ajaran Sang Buddha itu tidak semuanya ditujukan untuk para bhikkhu dan mereka yang tinggal di vihara saja, tetapi untuk para perumah-tangga. Salah satu contohnya adalah seperti tersebut di atas, karena semuanya berkaitan dengan kehidupan kita sebagai anggota masyarakat. Ke 4 hal tersebut hendaknya bisa saudara renungkan baik-baik didalam hati. Hendaknya betul-betul bisa saudara hayati di dalam batin sehingga sebagai umat Buddha, saudara bisa memetik manfaat yang sebesar-besarnya dari ajaran Sang Buddha.

Kebahagiaan Berdana

*"Berdana dan melaksanakan Dhamma
di dalam kehidupan sehari-hari, itulah berkah utama"*

Kehidupan berlangsung terus dari waktu ke waktu. Hari berganti bulan dan bulan pun berganti tahun. Di tengah-tengah cepatnya putaran Sang waktu, kita tenggelam dalam kesibukan dan kegiatan sehari-hari. Kita masih berlomba-lomba mengejar apa yang kita inginkan. Tetapi apakah pernah kita berpikir: *"apa tujuan hidup kita?"* mungkin pertanyaan ini juga pernah muncul di benak kita atau ada yang pernah menanyakan kepada kita. Satu pertanyaan yang cukup sederhana namun tidak semua orang dapat memberikan jawaban yang memuaskan. Bahkan mungkin ada sebagian orang yang tidak mengetahui tujuan hidupnya.

Semua kegiatan pasti mempunyai tujuan. Misalnya kalau kita pergi ke vihara, tentu ada tujuannya. Mungkin karena mau mendengarkan Dhamma, bertemu para bijaksana/bhikkhu, dll. Begitu juga dengan berumah-tangga atau bersekolah. Semua itu pasti mempunyai tujuan. Kalau kita perhatikan semua ini, kita bisa pergi ke vihara, berkeluarga, dan bersekolah, dll. Itu sebetulnya adalah karena kita masih hidup. Semua kegiatan bisa dijalankan ketika kita masih hidup.

Apakah sesungguhnya tujuan hidup menurut agama Buddha? Tujuan hidup menurut agama Buddha adalah:

- ***Silena Bhogasampada*** : hidup bahagia
  (memperoleh kekayaan dunia dan Dhamma)
- ***Silena Sugatim Yanti*** : mati masuk surga
  (terlahir di alam bahagia)
- ***Silena Nibbutim Yanti*** : tercapainya Nibbana

Itulah tujuan hidup kita. Pertanyaan yang selalu diucapkan oleh para bhikkhu setelah memberikan tuntunan sila ini sering kali tidak disadari bahkan tidak kita ketahui bahwa itulah tujuan hidup kita.

Semua orang pasti ingin hidup bahagia. Tidak ada seseorang yang ingin hidupnya menderita. Tetapi bagaimanakah ukuran hidup bahagia menurut itu Sang Buddha? Menurut agama Buddha ukuran bahagia disini adalah cukup sandang, pangan dan papan dan obat-obatan yang berarti

cukup pakaian, makanan, tempat tinggal dan kesehatan. Ini adalah kebutuhan pokok. Orang ekonomi menyebutnya kebutuhan primer. Kalau kebutuhan pokok ini sudah bisa terpenuhi semua barulah kita akan berpikir untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan yang lainnya seperti televise, mobil, dsb.

Lalu timbul pertanyaan: “apakah ukuran “cukup” itu?” ini menjadi ukuran yang sulit. Karena ada orang yang mekipun mobilnya sudah 5 buah, misalnya, tetapi merasa tetap masih kurang. Jadi apakah batasan “cukup” itu? Apakah rumah mewah seperti istana dengan satu kamar mandi seharga Rp 20 juta itu sudah cukup? Akhirnya “cukup” ini menjadi relative, tergantung pada individu yang berSangkutan. Tetapi Sang Buddha sendiri sebetulnya telah menggariskan kata “cukup” ini dengan menunjukan contoh yang cukup yaitu para bhikkhu. Semiskin-miskinnya umat sebetulnya masih lebih miskin para bhikkhu. Mengapa demikian?

Secara sepintas, memang terlihat bahwa para bhikkhu itu serba kecukupan. Para bhikkhu banyak membangun vihara di sana-sini, datangnya dijemput, pulangnya diantar, dilayani dengan baik oleh umat, sering dituruti oleh umat, dsb. Tetapi dibalik semua itu, di badan seorang bhikkhu tisak pernah menempel uang Rp 1,- pun; kemana pun para bhikkhu pergi, mereka tidak pernah membawa uang. Vihara yang dibangun pun bukan untuk bhikkhu yang berSangkutan tetapi ditujukan untuk umat, karena sebetulnya vihara itu milik umat. Para bhikkhu hanya ikut menumpang saja. Begitu pun dengan kebutuhan-kebutuhan lainnya seperti jubah, sabun, odol, dsb. Semuanya itu berasal dari pemberian umat, para bhikkhu hanya menerima saja. Itulah sebabnya mengapa dikatakan bahwa para bhikkhu itu lebih miskin daripada umat. Kehidupan bhikkhu sebetulnya adalah level kehidupan yang paling miskin. Tidak mungkin ada umat yang bisa lebih miskin daripada bhikkhu. Tetapi pada umumnya orang hanya melihat dari sisi enaknya saja. Bahkan ada umat yang selalu mengkritik para bhikkhu. Mereka tidak mau tahu bagaimana sesungguhnya keadaan para bhikkhu. Kalau seandainya kehidupan sebagai bhikkhu itu cukup menyenangkan seperti anggapan sebagian orang, mengapa hanya sedikit yang mau menjalani kehidupan sebagai bhikkhu? Karena sebetulnya menjadi bhikkhu itu bukan berarti menjadi orang yang tinggi tetapi justru sebaliknya, para bhikkhu adalah pengabdi/pelayan umat. Tetapi kebanyakan orang memandang para bhikkhu dari sisi enaknya saja. Tidak banyak orang yang mengetahui dan

mau mengerti pahit getirnya perjalanan hidup seorang bhikkhu.

Oleh karena itulah Sang Buddha mengatakan bahwa kehidupan bhikkhu adalah ukuran kehidupan yang *"cukup"*. Semiskin-miskinnya umat pasti mempunyai pakaian lebih dari satu. Tetapi seorang bhikkhu hanya mempunyai jubah 1 stel saja dengan ketentuan maksimal 2 stel. Bahkan kadang-kadang setelah 2-3 tahun atau setelah jubahnya tidak layak lagi dipakai barulah seorang bhikkhu akan mengganti jubahnya dengan yang baru. Begitu juga halnya dengan makanan. Para bhikkhu hanya bisa menerima saja makanan yang diberikan oleh umat. Para bhikkhu tidak pernah bisa membeli apalagi memilih makanan yang disukainya seperti yang biasa dilakukan oleh umat. Bahkan para bhikkhu hanya boleh makan sehari 2X atau sekali sehari saja. Demikian pula halnya dengan rumah. Walaupun sebuah rumah itu beratapkan dari daun dan berlantaikan tanah tetapi kalau rumah itu sudah bisa dimiliki oleh umat. Sebetulnya umat itu sudah lebih kaya daripada bhikkhu. Karena seorang bhikkhu sebetulnya tinggal di bawah payung dan di goa-goa. Vihara yang ditempati oleh para bhikkhu bukanlah milik bhikkhu yang berSangkutan tetapi merupakan milik Sangha atau umat. Jadi kehidupan bhikkhu adalah kehidupan yang paling miskin, tapi ternyata para bhikkhu tetap dapat melangsungkan hidupnya bahkan sampai puluhan tahun.

Kemudian timbul satu kasus: *"saya sudah kaya raya, sudah mempunyai 5 buah mobil, sudah mempunyai kamar mandi seharga Rp 20 juta, pakaian pun sudah sedemikian banyak; mengapa saya tetap tidak bahagia?"* mengapa demikian? Karena orang ini hanya tahu *"silena bhogasampada"* yaitu cukup kehidupan di dunia ini. seharusnya orang ini juga berpikir *"silena sugatim yanti"* yaitu berpikir hidup bahagia, mati masuk surga.

Apakah resep mati masuk surga itu menurut agama Buddha? Resepnya adalah kita mengingat bahwa orang lain juga membutuhkan sandang, pangan, papan dan obat-obatan. Sebagai seorang manusia, pertama-tama kita memang harus cukup sandang, pangan, papan, dan obat-obatan dulu; kemudian kita pun harus mengingat bahwa orang lain juga demikian. Kalau kita ingat bahwa orang lain juga membutuhkan sandang, pangan, papan, dan obat-obatan; tentu kita akan berpikir bagaimana cara kita supaya kebutuhan mereka juga terpenuhi? Caranya adalah dengan kita membaginya kepada orang lain. Contohnya adalah para bhikkhu. Setelah para bhikkhu selesai makan, mereka juga membaginya kepada umat yaitu dengan mempersilahkan umat untuk makan. Dengan memakan makanan tersebut berarti umat memberi

kesempatan kepada para bhikkhu untuk masuk surga. Mengapa demikian? Karena para bhikkhu sudah merasa cukup, para bhikkhu juga ingat bahwa mahluk-mahluk yang ada disekitarnya, baik yang tampak maupun tidak tampak, juga membutuhkan makanan. Begitu halnya juga dengan jubah. Adakalanya para bhikkhu membagikan jubah mereka sehingga ada sebagian orang yang menganggap itu adalah berkah. Sesungguh hal ini juga dapat dikatakan berkah tetapi bukanlah berkah seperti yang dianut kebanyakan orang. Karena sebetulnya hal tersebut berarti para bhikkhu memberi kesempatan kepada umat yang tidak mempunyai kain supaya bisa dimanfaatkan, misalnya untuk kain lap, dsb. Kadi bukan untuk dijadikan jimat, disembayangi, dsb. Itu adalah suatu pandangan yang salah.

Teknik yang sudah diajarkan ini bisa juga digunakan oleh umat. Para umat bisa mengikuti jejak para bhikkhu sebagai guru yaitu dengan membagikan sandang, pangan, papan, dan obat-obatan. Misalnya kalau kita mengadakan selamatan nasi kuning/tumpengan. Selain untuk kita sekeluarga, kita bisa menyisihkan dan membaginya kepada tetangga-tetangga dan karyawan-karyawan kita. Ini berati kita menanam karma baik. Begitu juga halnya dengan pakaian. Kalau kita sudah cukup pakaian, hendaknya kita pun bisa membaginya dengan mahluk lain. Misalnya setelah kita lulus SD, seragam SD yang sudah tidak kita gunakan lagi itu dapat kita bagikan kepada mereka yang membutuhkannya untuk dimanfaatkan. Demikian pula halnya dengan tempat tinggal dan obat-obatan. Kita bisa memberikan kesempatan misalnya pada sanak-famili/teman yang datang dari jauh untuk menginap ditempat kita. Atau kalau ada yang sedang sakit maka kita bisa memberinya obat-obatan.

Selanjutnya apakah buah dari menanam kebajikan seperti tadi? Buah dari menanam kebajikan tadi adalah hidup bahagia dan bisa terlahir dialam surga setelah meninggal dunia. Orang yang suka menanam kebajikan akan memperoleh ketenangan. Kalau batin kita bahagia, hidup kita selalu tenang dan diisi dengan perbuatan-perbuatan baik yang dapat menimbulkan kebahagiaan maka setelah meninggal dunia, orang tersebut pasti akan lahir di surga. Ini jalannya sudah otomatis! Oleh karena itu kita perlu meyakini bahwa sebagai umat Buddha, kita pun pasti akan masuk surga setelah meninggal dunia! Mengapa demikian? Karena agama Buddha mengajarkan perbuatan baik. Mereka yang melakukan perbuatan baik membagikan sandang, pangan, papan, obat-obatan serta lain-lainnya pasti masuk surga. Karena kalau batin kita tenang, tidurnya nyenyak,

hidupnya selalu bahagia, bersemangat, selalu berbuat baik dan membagikan sandang, pangan, papan, obat-obatan serta selalu diulang-ulang; akhirnya kita memupuk karma baik. Kalau karma baik kita cukup maka setelah meninggal, kita akan terlahir dialam surga.

Selain Silena Bhogasampada, Silena Sugatim Yanti, yang terakhir adalah *"Silena Nibbutim Yanti"* yaitu tercapainya Nibbana/nirvana. Apakah hubungan Nibbana dengan membagikan sebagian milik kita? Hubungannya adalah dengan ketenangan. Kalau keadaan hidup kita yang tenang dan bahagia itu digunakan untuk meditasi dan bukan untuk tidur maka kemampuan kita akan meningkat. Karena kalau kita bermeditasi setelah marah, maka pikiran kita akan menjadi gelisah. Tetapi kalau bermeditasi setelah berbuat baik, maka pikiran dan konsentrasi akan meningkat. Karena kondisi batin kita bahagia dan meditasi kita semakin meningkat, maka penembusan pada Dhamma yang semakin tinggi akan bisa tercapai sehingga kemungkinan untuk mencapai Nibbana juga akan terbuka.

Dalam kehidupan sebagai manusia, sebetulnya kita mempunyai kesempatan yang lebih besar untuk dapat terlahir di surga. Sebagai umat Buddha kita tentu mengenal hari Kathina. Hari Kathina adalah hari bagi kita untuk memikirkan bahwa para bhikkhu yang juga dikenal sebagai Sangha itu membutuhkan 4 kebutuhan pokok, yaitu sandang, pangan, papan dan obat-obatan. Oleh karena itulah umat Buddha yang mengerti dengan baik akan hal ini berusaha untuk memanfaatkan kesempatan tersebut dengan sebaik-baiknya, dengan cara membagikan sebagian dari miliknya kepada para bhikkhu. Karena bagaimanapun juga, seorang umat sebetulnya masih lebih mampu daripada seorang bhikkhu. Karena itulah, hari Kathina betul-betul menjadi hari yang Sangat bermanfaat, bermanfaat bukan hanya untuk para bhikkhu sendiri tetapi juga bermanfaat bagi umat Buddha dan mahluk lain.

Sering ada satu anggapan yang dianut oleh umat Buddha bahwa para bhikkhu itu panen dihari kathina. Sebetulnya hal ini tidak benar. Karena sebetulnya dengan kedatangan para bhikkhu itu di satu tempat, hal tersebut berarti member kesempatan kepada umat untuk berbuat baik. Jadi yang panen raya adalah umat Buddha sendiri. Sehingga kadang-kadang ada umat yang berusaha mengikuti perayaan Kathina di berbagai tempat. Karena manfaat dari membagikan sebagian milik kita kepada para bhikkhu di hari Kathina adalah untuk umat Buddha itu sendiri, para bhikkhu hanya menerima saja. Hasil dari persembahan umat di hari Kathina tersebut akan

digunakan lagi untuk pembangunan vihara dan kegiatan-kegiatan Sangha, antar lain: untuk penyebaran Dhamma, mencetak buku-buku Dhamma, mencetak kaset, pemeriksaan kesehatan para bhikkhu dan samanera, dsb. Ini semua membutuhkan biaya. Pada hari Kathina inilah, dana-dana dikumpulkan dari berbagai penjuru. Ini berarti umat Buddha juga ikut berdana Dhamma dan telah dikatakan oleh Sang Buddha bahwa: *"Sabba dānaṁ dhammadānaṁ jināti"*: dari seluruh dana, dana Dhamma-lah yang paling tinggi. Dengan demikian, walaupun tidak semua umat Buddha bisa memberikan kotbah Dhamma ataupun menjadi samanera, tetapi dengan berdana kepada Sangha berati umat Buddha yang bersangkutan telah ikut menyebarkan Dhamma dan membentuk samanera-samanera baru. Jadi semua itu dari umat Buddha dan untuk umat Buddha juga.

Pada masa Katihna seperti sekarang ini, sebetulnya kebutuhan akan sandang, pangan, papan dan obat-obatan itu telah diubah dalam bentuk materi/uang. Karena dana dalam bentuk materi ini akan memberikan kemudahan dalam penggunaannya dan tidak perlu memakan waktu yang lama serta praktis dalam penggunaannya. Kalau kita berdana dalam bentuk sandang, pangan, papan dan obat-obatan maka dana ini harus diubah dulu dalam bentuk materi sebelum bisa dimanfaatkan, misalnya kalau vihara membutuhkan pupuk untuk taman vihara. Tetapi kalau sudah berwujud materi maka dana tersebut dapat langsung dimanfaatkan. Kita bisa pergi ke toko untuk membeli pupuk dan langsung pada hari itu juga sudah bisa dibagi-bagikan Karen prosesnya tidak berlangsung lama. Jadi Kathina di masa yang sekarang sebetulnya adalah Kathina dalam bentuk materi pembeli barang, walaupun kita mempunyai niat untuk berdana sandang, pangan, papan dan obat-obatan. Karena materi itu nantinya juga akan diubah menjadi sandang, pangan, papan dan obat-obatan apabila vihara memerlukannya. Tetapi kalau tidak diperlukan maka dana tersebut bisa digunakan untuk pembangunan vihara, renovasi, mencetak buku-buku Dhamma, biaya pendidikan para bhikkhu/samanera, dsb.

Oleh karena itu, gunakanlah kesempatan baik ini untuk panen raya kebajikan karma baik. Mereka yang berdana, mereka yang melaksanakan Dhamma di dalam kehidupan sehari-hari; merekalah yang akan memperoleh berkah utama. Berkah utama bukan berasal dari '*kepretan*', karena tidak disebutkan dalam sutta tentang berkah utama bahwa '*kepretan*' air itu akan mendatangkan berkah. Tetapi salah satu berkah yang disebutkan dalam sutta tentang berkah utama adalah berdana dan

melaksanakan Dhamma dalam kehidupan sehari-hari. Hendaknya hal ini bisa kita laksanakan dengan sebaik-baiknya dalam kehidupan sehari-hari sehingga tujuan hidup kita akan tercapai yaitu hidup bahagia, mati masuk surga dan mencapai Nibbana, baik dalam kehidupan ini maupun dalam kehidupan-kehidupan yang akan datang.

Sila Itu Logika

"Daripada hidup 100 tahun tetapi malas, lebih baik hidup sehari tetapi giat dan penuh semangat"

Telah menjadi satu anggapan umum bahwa kualitas lebih penting daripada kuantitas, mutu lebih diutamakan daripada jumlah. Ungkapan ini sebetulnya tidak sepenuhnya benar. Antara mutu dan jumlah mempunyai satu keterikatan yang tidak bisa berdiri sendiri-sendiri. Mengapa demikian? Meskipun jumlah umat Buddha banyak tetapi tidak bermutu, ini tidak akan membawa banyak manfaat dan kemajuan bagi umat Buddha. Begitu juga sebaliknya, walaupun bermutu tetapi orangnya sedikit juga percuma saja. Jadi yang paling baik adalah kuantitas bertambah seiring dengan meningkatnya kualitas.

Di tengah-tengah pesatnya perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, agama Buddha mulai menampakkan dirinya. Orang mulai menaruh perhatian kepada agama Buddha baik secara diam-diam maupun secara terbuka. Di beberapa Negara Eropa, orang mulai tertarik untuk mempelajari agama Buddha. Kalau kita bertanya: *"kenapa anda tertarik pada agama Buddha?"* biasanya mereka akan menjawab "agama Buddha ini masuk akal, tidak memaksa dan tidak selalu harus percaya terhadap segala sesuatu tetapi harus dibuktikan terlebih dahulu." Semangat pembuktian, semagat untuk memikirkan dan merenungkan akan keterikatan satu dengan yang lain bahwa segala sesuatu itu pasti ada sebabnya. Sesungguhnya adalah sama dengan cara berpikir ilmiah dan cara kita berpikir dalam kehidupan sehari-hari. Agama Buddha menggunakan jalur ini dalam membuktikan satu asumsi/argumentasi sehingga agama Buddha sering dikatakan sebagai agama yang mirip dengan ilmu pengetahuan. Anggapan ini memang tidak bisa disalahkan karena cara berpikir dan cara pembuktian di dalam agama Buddha memang persis seperti kalau kita membuktikan ilmu pasti. Dalam agama Buddha tidak ada ajaran yang harus langsung diterima begitu saja tanpa boleh dipertanyakan. Misalnya: kenapa kalau sembahyang menggunakan hio, lilin, dan bunga, atau kenapa duduknya di lantai? Ini bukan berarti umat Buddha tidak mampu membeli kursi tetapi semua itu ada alasannya, ada aturan mainnya.

Lalu bagaimana cara kita sebagai umat Buddha membedakan antara agam Buddha dengan ilmu pengetahuan? Memang tidak dapat dipungkiri bahwa cara berpikir agama Buddha yang sama dengan ilmu pengetahuan itu sering menimbulkan satu anggapan bahwa "ilmu pengetahuan sama dengan agama buddha". Sebagai contoh

*Menurut ilmu pengetahuan (matematika)

Jika : A=B
B=C
Maka : A=C

*Kalau:
Pernyataan A : Ilmu pengetahuan perlu dibuktikan
Pernyataan B : Agama Buddha perlu dibuktikan ("ehipasiko")
Berarti kesimpulannya :
"ilmu pengetahuan sama dengan agama buddha"

Ini adalah satu kesimpulan yang tidak tepat! Bahkan akan menimbulkan kesulitan dikemudian hari. Misalnya kita ditanya: bagaimana terjadinya bumi, itu masih bisa kita jawab; bagaimana terjadinya menanam padi tumbuh padi, itupun masih bisa diterangkan. Tetapi kalau ditanya misalnya: bagaimana rumus matematika yang "ini" bisa betul, kita tidak bisa menjawabnya. Mengapa? Karena memang agama Buddha bukan persis dengan ilmu pengetahuan, hanya cara pendekatannya saja yang sama. Jadi antara ilmu pengetahuan dan agama Buddha itu mempunyai kapling atau bidang sendiri-sendiri.

Kapling ilmu pengetahuan adalah urusan material, urusan otak, urusan pengetahuan kita. Yang diselidiki oleh ilmu pengetahuan misalnya bagaimana cara membuat hidup manusia lebih bahagia atau lebih mudah. Umpamanya bagaimana cara membuat rumah yang bagus dan indah dengan biaya yang yang murah. Atau bagaimana cara me-manajemen perusahaan supaya bisa efisien. Bahkan kalau perlu dilakukan PHK. PHK akan dijalankan walaupun akan muncul korban karenanya. Itu adalah ilmu pengetahuan.

Lain halnya dengan Buddhisme. Buddhisme justru tidak begitu menekankan pada unsur material/duniawi tetapi lebih cenderung pada unsur batin. Umpamanya: karena cuaca panas maka orang menemukan kipas angin, ini adalah bagian dari ilmu pengetahuan. Tetapi bagaimana supaya batin kita tidak stress menghadapi hawa panas yang luar biasa ini, bagaimana menumbuhkan kebahagiaan itu sendiri; ini adalah kapling

agama. Jadi ada perbedaan antara ilmu pengetahuan dan agama Buddha. Kasusnya memang sama yaitu kepanasan tetapi kalau kita lihat dari unsur duniawi, itu adalah ilmu pengetahuan; sedangkan kalau dilihat dari unsur batin kita, bagaimana supaya bisa tenang, ini adalah agama.

Contoh yang paling dekat adalah para bhikkhu. Di Negara Buddhis yaitu Thailand, pada saat musim dingin akan berganti musim panas; suhu udara Sangat dingin pada malam hari hingga 10 derajat Celcius. Sebaliknya pada siang hari, suhu udara berkisar sekitar 35 derajat Celcius. Padahal atap kuti-kuti para bhikkhu terbuat dari seng. Tentu saudara bisa membayangkan bagaimana panasnya suhu pada siang hari. Tetapi mengapa di kuti-kuti tidak ada kipas angin dan mengapa para bhikkhu tidak mengalami stress pada waktu itu? Karena sesungguhnya dengan pelajaran agama Buddha ini, kita berusaha untuk menyadari bahwa memang demikianlah kenyataan hidup ini. kita bisa saja berkata: " wah… panas, ya?" tetapi kalau kita renungkan baik-baik, sesungguhnya hal tersebut tidak ada manfaatnya. Panas yang kita rasakan tidak akan hilang dengan kita berkata seperti itu ataupun dengan kita mengomel-ngomel. Akhirnya kita terbiasa untuk menerima kenyataan hidup ini, tidak gampang stress.

Sering ada orang yang bertanya: "mengapa para bhikkhu bisa tahan untuk tidak memakai kipas angin?" karena panas dan tidak itu sebetulnya tergantung di dalam diri kita, muncul dari dalam diri kita. Kalau kita sedang gelisah maka suhu badan kita naik. Buktinya apa? Misalnya kalau mau hujan pukul 07.00 pagi, badan saudara mengalami stress otak, stress mental! Tetapi kalau ujiannya berjalan dengan lancar meskipun pukul 14.00 siang dan udara Sangat panas, semua orang kipas-kipas; saudara lupas dengan badan saudara, asyik mengerjakan ujian, tidak berkeringat sedikit pun. Ini karena batin saudara mengalami ketenangan. Ini adalah sebuah bukti! *Disinilah sebetulnya Buddhisme,* cara mengendalikan dan mengolah batin kita supaya terbebas dari stress.

Lalu bagaimana cara mengatasi stress? Bagaimana cara mengendalikan piliran? Caranya sederhana. Saudara bisa menjalankan "*sila*". Sila merupakan langkah awal yang paing sederhana karena hanya terdiri dari 5 (lima) sila yaitu melatih diri untuk tidak membunuh dan menganiaya, tidak mencuri, tidak melanggar kesusilaan, tidak berbohong, dan tidak mabuk-mabukkan. Kalau kita ingin mengembangkan latihan yang lebih dalam lagi, maka kita bisa melaksanakan 8 (delapan) sila atau athasila. Tentu kita akan bertanya: "bagaimanakah hubungan sila dengan

logika itu?" untuk itu mari kita tinjau beberapa diantaranya:

Sila yang pertama adalah tidak melakukan pembunuhan dan penganiayaan. Misalnya saudara digigit nyamuk.

- Secara ilmu pengetahuan, saudara akan berpikir bahwa gigitan nyamuk itu akan meninggalkan penyakit. Darah saudara diisap, ditukar dengan bibit penyakit si nyamuk sehingga bisa mendatangkan penyakit bahkan mungkin kematian. Karena itu adalah kesimpulan pendek, akhirnya saudara membunuh nyamuk itu. Itu adalah pengetahuan.
- Berbeda dengan Dhamma. Ajaran Sang Buddha berbeda dengan ilmu pengetahuan karena berdasarkan pada moral/batin kita. Perhitungannya tidak sama dengan ilmu pengetahuan walaupun keduanya memerlukan pembuktian. Kalau ilmu pengetahuan membuktikan bahwa masuknya penusuk Sang nyamuk ke dalam tubuh kita akan menularkan penyakit sehingga kita bisa sakit maka pembuktian Buddhisme adalah: "nyamuk menggigit… mengapa nyamuk menggigit saya? ini adalah suatu pertanyaan yang cukup penting. "O… karena nyamumk membutuhkan makanan. Mengapa membutuhkan makanan harus menggigit saya?" ini direnungkan terus. "O… karena nyamuk tidak bisa jajan, tidak bisa pergi ke warung sendiri untuk membeli makanan walaupun diberi uang. Kasihan! Kalau saya membutuhkan makanan masih bisa memilih; hari ini nasi goring, besok saya ingin makan pecel. Tetapi nyamuk tidak bisa. Hari ini makan darah, besok dan seterusnya tetap makan darah. Kalau begitu… saya masih lebih bahagia daripada nyamuk. Akhirnya apa? "ahh… biarlah, saya berdana saja." Ini urusannya sudah lain disini Dhamma sudah berbicara. Tetapi kadang-kadang bisa muncul pemikiran: "wah… kalau saya digigit nyamuk terus oleh nyamuk, saya akan terserang penyakit. Saya tidak mau ekstrim!" akhirnya bagaimana? "kalau saya membunuh nyamuk itu, berarti saya melanggar sila tetapi kalau tidak dibunuh, ilmu pengetahuan saya tidak bermanfaat." Bagaimana caranya? Kita menggunakan jalan tengah; ilmu pengetahuan kita jalankan, Dhamma pun kita praktekkan; yaitu dengan cara mengusir nyamuk itu. Tidak dibunuh tetapi juga tidak dibiarkan. *Ini adalah jalan tengah dan tidak ekstreme.*

Sila kedua adalah tidak mengambil barang yang tidak diberikan dengan sah. Misalnya saudara melihat sebuah pulpen.

- Secara ilmu pengetahuan saudara akan berpikir: "wah… pulpen saya ketinggalan. Di atas meja ada sebuah pulpen, kebetulan saya juga membutuhkannya. "lalu saudara mengulurkan tangan untuk mengambil pulpen itu, tetapi saudara kemudian terpikir: "menurut hukum, kalau perbuatan saya ini diketahui oleh orang lain, saya mungkin akan dipentungi orang. Alangkah ruginya kalau saya samapi dipentungi gara-gara pulpen seharga Rp 250,- wah… ini tidak baik!" akhirnya saudara tidak jadi mengambil pulpen itu, untung-ruginya keluar. Ini adalah ilmu pengetahuan.
- Sedangkan perenungan secara Dhamma adalah: "saya ingin mengambil pulpen yang bukan milik saya. Seandainya ini adalah pulpen saya lalu diambil orang, apa yang terjadi? Saya pasti jengkel. Kalau demikian, pemilik pulpen ini mungkin akan jengkel juga apabila pulpennya hilang." Akhirnya saudara tidak jadi mengambilnya. Jadi perenungan Buddhisme tidak sama dengan perenungan ilmu pengetahuan. Kalau kita tidak mau milik kita diambil orang lain, hendaknya kita juga jangan mengambil milik orang lain.

Begitu juga dengan sila ke-5, yaitu tidak mabuk-mabukan.

- Menurut ilmu pengetahuan, mabuk-mabukan itu dapat merusak otak dan ginjal karena alcohol dalam kadar yang tinggi tidak dapat dicerna/diterima oleh alat pencernaan sehingga lambat laun dapat mengakibatkan kematian. Ini adalah perenungan ilmu pengetahuan.
- Sedangkan perenungan Buddhisme:"kalau saya minum-minuma keras berarti kesadaran saya akan hilang. Dengan kehilangan kesadaran berarti konsentrasi pun ikut terganggu, sehingga bisa muncul tindakan-tindakan yang dapat melanggar sila-sila yang lain. Saya akan mudah marah bahkan mungkin berkelahi. Kalau begitu… saya tidak mau minum-minuman keras." Ini adalah perenungan Buddhisme.

Sila ke-6 adalah tidak makan setelah pukul 12:00 siang.

- Secara ilmu pengetahuan saudara akan berpikir:"kalau saya hanya makan sekali sehari berarti saya menjalankan sila plus penghematan. Biaya makan dapat saya gunakan untuk keperluan yang lain. Misalnya untuk nonton, jalan-jalan dan lain-lain." Ini menurut ilmu pengetahuan.
- Berbeda halnya dengan Dhamma. Sebagai umat Buddha yang

meyakini Hukum kelahiran kembali, sebetulnya kita sudah mengalami kelahiran berjuta-juta kali. Begitu pula halnya dengan kelaparan. Dengan mengendalikan keinginan makan yang telah muncul sejak berjuta-juta tahun yang telah lampau; secara tidak langsung hal tersebut merupakan latihan untuk mengendalikan emosi, melatih kesabaran dan mempertajam perenungan. Kalau kita mampu mengendalikan keinginan (nafsu) makan yang telah muncul sejak berjuta-juta tahun yang lampau, kita bisa menahan diri untuk tidak marah. Dengan cara itu kita bisa menghadapi segala sesuatunya dengan tenang dan tidak emosi. Walaupun cara menahan makan ini merupakan suatu cara sederhana, tetapi cara ini ada kaitannya dengan melatih kesabaran. Ini adalah perenungan Buddhisme.

Demikian pula halnya dengan sila ke-7. Misalnya: tidak menggunakan wangi-wangian.

- Secara ilmu pengetahuan, tidak menggunakan wangi-wangian itu mungkin hanya karena kita belajar hidup sederhana/belajar "ngirit".
- Tetapi secara Dhamma, sesungguhnya hal tersebut melatih kita untuk berusaha melihat kenyataan bagaimana keadaan kita seandainya tanpa semua itu? Karena latihan sila itu berarti kita belajar seandainya barangnya ada(seperti wangi-wangian, perhiasan, dll.) tetapi kita tidak menggunakan, bagaimana perasaan kita? Sehingga apabila pada suatu ketika betul-betul tidak ada, kita tetap bisa tenang. Misalnya suatu ketika saudara sedang ujian. Kalau saudara biasa memuaskan nafsu, apa saja yang diinginkan selalu saudara turuti maka apabila saat ujian, isi pulpen saudara habis, apa yang terjadi? Saudara bisa ngomel-ngomel dan pulpennya dibanting sehingga semua peserta yang ada di ruang ujian bisa geger semua. Tetapi kalau saudara sudah biasa mengendalikan diri; pulpen saudara habis isinya mungkin cuma saudara pandang sebentar lalu dengan tenang saudara bisa meminjam pada teman saudara. Seandainya teman saudara itu tidak mau meminjam pulpennya, saudara juga tidak akan ngomel-ngomel. Mungkin saudara akan meminjam lagi dari teman yang lain. Tetap tenang dan tidak marah-marah.

Dengan melaksanakan sila akhirnya kita bisa menerima kenyataan bahwa apa yang kita siapkan dan rencanakan itu tidak selalu berhasil, kadang-kadang kita bisa mengalami kegagalan. Disini ilmu pengetahuan tidak bisa

menjawab yang demikian ilmu pengetahuan tidak bisa memberikan ketenangan batin. Ilmu pengetahuan tidak bisa memberikan kebahagiaan sejati. Ilmu pengetahuan hanya bisa memberikan kebahagiaan semu/pembantu kebahagiaan saja.Seperti kasus kipas angin tersebut di atas; walaupun ada kipas angin tetap tidak akan mengatasi kepanasan itu sendiri, hanya memindahkan sementara saja. Kalau kipas anginnya dihentikan, kita akan kepanasan lagi. Lain halnya dengan Dhamma yang memberikan rasa tenang dari dalam batin kita. Secara Dhamma kita akan berpikir: "kenapa harus mengeluh kepanasan? Kenapa kita harus menambah penderitaan dengan "stress"? kalau kita sudah bisa merenungkan demikian maka ketenangan yang muncul dari dalam batin kita akan mampu mengatasi rasa panas itu.

Inilah latihan-latihan yang perlu kita jalankan setiap hari sebagai umat Buddha. Kita harus berusaha untuk melatih sila; 5(lima) sila setiap hari dan 8(delapan) sila setiap hari uposatha, dengan tujuan supaya kita bisa memperoleh kebahagiaan di dalam diri kita. Karena ajaran Sang Buddha itu adalah untuk memberikan kebahagiaan di dalam batin. Sedangkan ilmu pengetahuan, saudara hanya memperoleh kebahagiaan yang bersifat badaniah. Dengan ilmu pengetahuan yang saudara miliki dan dengan agama yang saudara hayati, saudara akan memperoleh jalan tengah. Contohnya seperti yang digigit nyamuk tersebut di atas. Saudara akan bisa melihat jalan tengah, tidak dibunuh tetapi juga tidak dibiarkan, melainkan dengan cara diusir.

Kalau saudara melatih sila setiap saat, maka batin saudara akan semakin maju dan berkembang dalam ajaran Sang Buddha. Akhirnya seperti yang dikatakan oleh Sang Buddha di dalam salah satu syairnya bahwa hidup 1000 tahun itu tidak ada manfaatnya kalau kita hanya bermalas-malasan saja, kalau kita tidak mau belajar Dhamma dan hanya mengembangkan keserakahan, kebencian dan kegelapan batin. Akan lebih bermanfaat kalau kita hidup walaupun sehari tetapi dengan giat mengembangkan batin, melatih sila dan bermeditasi hingga tercapai kebijaksanaan. Itulah yang akan membuahkan kebahagiaan. Oleh karena itu, marilah kita belajar mengenal batin kita dengan melaksanakan sila; Pancasila sebagai dasar dan 8 (delapan) sila untuk pengembangan yang lebih lanjut sehingga akhirnya kita akan memperoleh kebahagiaan lahir dan batin.

Manfaat Sila

"Melaksanakan Dhamma Di Dalam Kehidupan Sehari-hari Akan Membuahkan Kebahagiaan"

Kalau kita mengamati ajaran Sang Buddha maka kita akan sampai pada satu kesimpulan pokok bahwa sesungguhnya ajaran Sang Buddha bukan hanya sekedar upacara sembahyang saja, atau bahan diskusi, bahkan bukan pula merupakan suatu pengetahuan umum. Tetapi lebih dari itu, ajaran Sang Buddha membutuhkan pelaksanaan di dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam salah satu kotbahnya, Sang Buddha menyatakan: *"Dhamma Care Sukham Seti"* yang berarti mereka melaksanakan Dhamma, merekalah yang akan memperoleh kebahagiaan. Dengan demikian jelaslah bagi kita bahwa sesungguhnya Dhamma adalah untuk dilaksanakan.

Sekarang yang menjadi persoalan adalah bagaimanakah pelaksanaan Dhamma itu? Sesungguhnya pelaksanaan ajaran Sang Buddha itu banyak dapat kita temukan di dalam kehidupan sehari-hari, salah satunya adalah melatih kesabaran. Walaupun kesabaran ini sering dikumandangkan dimana-mana, tetapi dalam pelaksanaanya hal tersebut seringkali menimbulkan pertentangan. Tentu bukanlah suatu hal yang mudah untuk melatih kesabaran di dalam kehidupan sehari-hari, terutama bagi mereka yang masih muda dan penuh semangat. Sebaliknya apabila kita mampu mengolah dan menyalurkan energi dan semangat menjadi hal-hal yang positif maka hal tersebut akan bermanfaat sekali. Lalu bagaimanakah cara melatih kesabaran itu, terutama bagi kita yang masih muda? Salah satu cara sederhana yang telah menjadi petunjuk untuk melatih kesabaran adalah dengan melaksanakan "sila", 5 (lima) sila setiap hari dan 8 (delapan) sila pada hari-hari tertentu. Tentu hal ini akan menimbulkan pertanyaan: *bagaimanakah hubungan sila dengan melatih kesabaran?*

Untuk itu mari kita tinjau sila yang pertama. Sila yang pertama adalah tidak melakukan penganiayaan maupun pembunuhan terhadap mahluk-mahluk yang bernapas (mempunyai napas). Penganiayaan dan pembunuhan merupakan dua hal yang berdekatan. Pembunuhan yang tidak sukses disebut penganiayaan. Sebailknya penganiayaan yang sukses disebut pembunuhan. Mengapa pembunuhan dan penganiayaan bisa

mempunyai hubungan dengan kesabaran? Misalnya di rumah kita ada seekor kecoa; apa yang kita lakukan? Apakah kita akan menginjak kecoa itu ataukah kita biarkan saja? Ini adalah pilihan untuk mengukur sampai sejauh mana sila bisa kita laksanakan di dalam kehidupan sehari-hari. Sila yang dilaksanakan dengan baik akan menjadi "rem" otomatis untuk perbuatan-perbuatan kita, sehingga pelaksanaan sila pertama di dalam kehidupan sehari-hari dengan sendirinya merupakan suatu cara untuk melatih kesabaran.

Sila yang kedua adalah menghindari mengambil barang yang tidak diberikan dengan sah atau bukan miliknya. Ini pun ada hubungannya dengan melatih kesabaran. Misalnya kita tinggal di satu rumah kost, dan kebetulan teman sekamar kita sedang pulang kampong, padahal kita ingin meminjam pakaiannya. Akhirnya kita memakai pakaian tersebut tanpa sepengetahuannya. Setelah selesai, pakaian tersebut kita kembalikan seperti keadaan semula. Perbuatan meminjam pakaian teman kita itu dapat dikatakan termasuk pelanggaran sila kedua, karena perbuatan tersebut adalah mengambil barang yang tidak diberikan dengan sah dan tanpa izin. Jadi sila kedua tidak selalu berarti mencuri milik orang lain.

Sila yang ketiga adalah tidak melakukan pelanggaran kesusilaan. Di zaman yang serba canggih dan modern ini, orang sering kali ingin melangsungkan segala sesuatunya dengan serba cepat dan singkat. Bahkan hal tersebu sudah terkenal dikalangan generasi muda. Hubungan seks pranikah dan kehamilan usia remaja bukanlah suatu hal yang asing dan tabu lagi dizaman yang serba cepat ini. Kalau para generasi muda yang mempelajari sila di dalam agama Buddha masih bertingkah-laku demikian maka sesungguhnya sila ketiga ini baru sampai taraf ilmu pengetahuan saja, belum sampai pada pelaksanaan. Tetapi kalau kita mau melaksanakan sila, tentu kita akan berusaha untuk bersabar. Dan sila ini akan menjadi rem otomatis sehingga tidak terjadi pelanggaran terhadap kesusilaan. Ini adalah melatih kesabaran.

Demikian juga dengan sila yang keempat, yaitu menghindari ucapan yang tidak benar; misalnya dengan tidak berbohong. Contoh yang sederhana misalnya: setelah selesai kebaktian, kita ikut membereskan altar. Kita membantu membawa barang-barang ke bawah. Tetapi ketika itu barang yang kita bawa jatuh menggelinding dan rusak. Kita kemudian ditanya: *"kamu membawanya tidak hati-hati ya?"* apa jawaban kita *"O… saya tadi disenggol orang."* Jawaban ini memberi kesan seolah-olah pada waktu memgang barang tadi, kita disenggol orang. Padahal kita disenggol orang

ketika belum memegang apa-apa. Ini sebetulnya adalah suatu kebohongan. Mengapa kita berbohong? Mengapa kebohongan ini menjadi tidak sabar? Kita bohong karena kita takut dimarahi dan malu pada teman-teman yang lain. Hal inilah yang mendorong kita menjadi tidak sabar dan berbohong. Oleh karena itu melatih tidak berbohong dengan mengatakan yang sejujurnya, hal tersebut sesungguhnya juga merupakan suatu cara untuk melatih kesabaran.

Sila yang kelima adalah menghindari segala minuman keras yang dapat menyebabkan lemahnya kesabaran. Bagaimanakah hubungan sila kelima ini dengan melatih kesabaran? Ada sebagian orang yang cenderung lari dari kenyataan apabila sedang menghadapi permasalahan yang berat, yang tidak bisa diselesaikan dengan segera, yaitu dengan jalan mabuk-mabukan. Karena mabuk-mabukan itu adalah satu cara untuk melarikan diri dari permasalahan. Tetapi kalau kita mau bersabar, berusaha menghadapi kenyataan sebagaimana adanya; sesungguhnya hal tersebut merupakan suatu latihan kesabaran.

Selanjutnya, sila yang keenam adalah menghindari makan-makanan setelah tengah hari. Batas waktu makan yang diberikan adalah antara pukul 06:00 pagi sampai dengan pukul 12:00 siang. Meskipun demikian, hal ini tidak berarti bahwa selama jangka waktu tersebut lalu kita makan sesering mungkin. Bukan demikian, tetapi kita berusaha untuk menggunakannya sesedikit mungkin. Bahkan kadang-kadang digunakan hanya 2 kali saja, yaitu pukul 07:00 pagi dan pukul 11:00 siang.

Apa hubungannya melatih kesabaran dengan tidak makan?
Sebagai umat Buddha yang meyakini Hukum Kelahiran kembali, sebetulnya kita sudah mengalami kelahiran berjuta-juta kali. Begitu pula halnya dengan kelaparan. Tentu sudah berjuta-juta kali pula kita merasakan lapar. Dengan mengendalikan keinginan makan yang telah muncul berjuta-juta tahun yang lampau; secara tidak langsung sebetulnya hal tersebut juga merupakan latihan untuk mengendalikan emosi. Mengapa demikian? Kalau kita mampu mengendalikan keinginan makan yang telah muncul berjuta-juta tahun yang lampau, mengapa kita tidak bisa menahan diri untuk tidak marah, misalnya. Dengan cara itu kita bisa menghadapi segala sesuatunya dengan tenang dan tidak emosi. Walaupun cara menahan makan ini merupakan suatu cara yang sederhana, tetapi cara ini ada kaitannya dengan kesabaran.

Kemudian sila yang ketujuh adalah melatih diri untuk tidak menggunakan wangi-wangian, tidak menggunakan perhiasan, tidak

bersenang-senang, tidak bermewah-mewah. Demikian pula halnya dengan sila yang kedelapan yaitu mengurangi duduk dan berbaring di tempat yang mewah. Bagaimanakah hubungan sila ketujuh dengan sila kedelapan ini dengan melatih kesabaran? Kadang-kadang kita ingin menunjukan 1 hal yang lebih kepada orang lain. Misalnya dengan memakai wangi-wangian. Tetapi kalau kita berusaha mengurangi ke-aku-an, yaitu dengan memakainya pada waktu-waktu tertentu saja, maka hal tersebut sesungguhnya merupakan suatu cara untuk melatih kesabaran. Meskipun demikian, hal tersebut tidak berarti bahwa kita sebagai umat Buddha tidak boleh menggunakan wangi-wangian/perhiasan, tidak boleh bersenang-senang/bermewah-mewahan. Disini kita perlu menyadari bahwa setiap keinginan yang muncul harus dilaksanakan. Kadang-kadang ada keinginan yang harus kita tunda pelaksanaanya. Inilah yang disebut dengan melatih kesabaran.

Inilah cara-cara untuk melatih kesabaran, cara untuk melaksanakan ajaran Sang Buddha. Dengan menjalankan "sila" atau latihan kemoralan, yaitu 5 sila setiap hari dan 8 sila pada hari-hari tertentu misalnya pada hari uposatha setiap tanggal 1 dan 15 menurut penanggalan bulan/imlek, berarti saudara berusaha untuk melatih kesabaran, mengurangi ke-aku-an, ketamakan, kebencian dan kegelapan batin.

Oleh karena itu, jadilah umat Buddha yang melaksanakan ajaran Sang Buddha. Bukan hanya menjadikan ajaran Sang Buddha sebagain pengetahuan umum, tetapi menjadikan ajaran Sang Buddha sebagai jalan hidup.

Sehingga akhirnya seperti sabda Sang Buddha: *"Dhamma Care Sukham Seti"*. Mereka yang melaksanakan Dhamma, merekalah yang akan memperoleh kebahagiaan. Dengan melaksanakan 5 sila setiap hari dan 8 sila pada hari-hari tertentu maka saudara akan memperoleh kebahagiaan.

Harta Cinta Kasih

Kalau kita berkunjung ke Vihara Samaggi Jaya yang terletak di kotamadya Blitar, Jawa Timur; kita akan menemukan berbagai macam gambar dan tanda dimana semua itu merupakan isyarat bahwa membangun sebuah vihara tidaklah sama dengan membangun rumah biasa, tetapi mempunyai makna lambing yang cukup berat. Gambar dan tanda yang menempel atau pun yang berada di lingkungan sebuah Vihara tidak ditujukan sebagai pajangan belaka ataupun sekedar untuk menghias Vihara saja. Akan tetapi semua itu mengandung arti yang cukup dalam dan merupakan satu medium yang Sangat baik untuk menyampaikan ajaran-ajaran Sang Buddha.

Salah satu gambar yang dapat kita temukan di Vihara Samagi Jaya adalah gambar burung kakaktua. Burung kakaktua itu ada 2 ekor dimana yang seekor menghadap ke selatan dan yang lainnya menghadap ke utara dengan membawa padi di paruhnya. Gambar ini sebetulnya ada ceritanya! Alkisah tersebutlah seorang petani yang mempunyai sebidang sawah yang sagat subur. Setiap hari petani ini memperhatikan sawahnya dan melihat ada serombongan burung kakatua yang datang dan memakan padi-padinya. Dari sekelompok burung itu; ada seekor burung kakak tua yang selain makan, juga membawa terbang bulir-bulir padinya. Peristiwa ini terjadi setiap hari dan selalu dilakukan oleh burung kakaktua tersebut, bahkan kadang-kadang burung kakaktua itu membawanya lebih dari satu. Hal ini menimbulkan tanda Tanya bagi Sang petani sehingga dia berusaha untuk menangkapnya. Setelah berkali-kali dicoba, akhirnya burung kakaktua itu berhasil ditangkap. Setelah ditangkap, burung kakaktua itu ditanya oleh Sang petani sebagai berikut:

P: "mengapa kalau kamu datang; selain memakan padi saya, kamu juga membawa pergi bulir-bulir padi saya? apakah kamu mempunyai sawah ataukah kamu mempunyai lumbung padi dirumah?"

B: "tidak! Saya tidak mempunyai sawah maupun lumbung padi di rumah, tetapi dengan membawa bulir-bulir padi ini maka tugas saya bisa saya selesaikan dan harta saya juga bisa saya jaga. Jadi dengan membawa pergi bulir-bulir padi ini, saya memetik 2 manfaat sekaligus!" Sang petani tidak mengerti jawaban burung tersebut. Lalu dia bertanya lagi.

P: "apa maksudnya tugas bisa diselesaikan dan harta bisa dijaga itu?"

B: "tugas saya adalah menyantuni bapak dan ibu yang sudah tua dan tidak bisa terbang lagi. Saya membawa bulir-bulir padi itu adalah untuk saya berikan kepada bapak dan ibu saya supaya mereka tetap memperoleh kehidupan dari apa yang bisa saya dapatkan setiap hari."

Petani mengangguk-anggukkan kepalanya. Kemudian dia bertanya lagi:

P: "kalau tugas sudah dilaksanakan, apakah artinya harta sudah dijaga itu:"

B: "harta sudah dijaga itu maksudnya adalah bahwa di dalam hutan ini terdapay harta yang Sangat berharga yaitu harta cinta-kasih. Saya membawa bulir-bulir padi itu kepada mereka yang sudah tidak dapat terbang lagi yang bukan bapak dan ibu saya, tetapi kepada sesame yang sedang sakit/membutuhkannya. Mereka yang sakit akan saya santuni supaya memperoleh kesembuhan. Mereka yang sudah tua meskipun bukan bapak dan ibu saya juga saya santuni supaya bisa mempertahankan hidupnya dan tetap memperoleh kehidupan. Inilah harta cinta-kasih yang perlu dikembangkan."

Dari cerita di atas, kita dapat menarik kesimpulan bahwa tanda burung kakaktua tersebut, sebetulnya merupakan tanda dari *pengembangan cinta-kasih*, yaitu cinta-kasih kepada orangtua dan sesama. Demikian ada dua hal yang harus kita kerjakan didalam kehidupan ini. yaitu mengembangkan cinta-kasih kepada orangtua dalam arti membalas jasa, dan mengembangkan cinta-kasih kepada sesama yang belum tentu berjasa kepada kita, tetapi kita perlu berbuat baik terlebih dahulu kepada mereka. Mengapa demikian? Karena kalau kita menanam padi maka kita akan memetik padi. Begitu juga kalau kita menanam kebajikan maka pada suatu ketika pasti kita pun akan memetik buah dari kebajikan yang telah kita tanam.

Pada bait pertama dari Karaniyametta Sutta disebutkan bahwa:

"Inilah yang harus dikerjakan oleh mereka yang tangkas dalam kebaikan.
Untuk mencapai ketenangan:
Ia harus mampu, juju, sungguh jujur,
Rendah hati, lemah lembut, tidak sombong."

Dari syair tersebut di atas, kita dapat menyimpulkan bahwa tujuan Sang Buddha menurunkan Karaniyametta Sutta itu adalah untuk

membabarkan bagaimana cara memperoleh ketenangan bati/ketenangan hidup, bagaimana supaya kita bisa terbebas dari stress. Kalau kita ingin memperoleh ketenangan salah satunya adalah kita harus jujur, sungguh-sungguh jujur. Kenapa kita harus jujur? Karena orang yang jujur akan terbebas dari stress. Buktinya pada saat ujian misalnya. Kalau kita belajar dengan baik dan betul-betul menggunakan kecerdasan kita, maka kita akan mengerjakan soal-soal ujian dengan tenang. Sebaliknya kalau kita tidak jujur, mau '*ngerepek*' atau kerjasama maka stress akan muncul. Selama kita tidak jujur, batin tidak pernah tenang. Tetapi kalau kita yakin pada diri sendiri, ketegangan tidak akan muncul. Oleh karena itu kalau kita tidak ingin stress dan ingin memperoleh ketenangan maka kita harus jujur, sungguh-sungguh jujur dan seterusnya. Seperti yang tersebut dalam Karaniyametta Sutta.

Selanjutnya Karaniyametta Sutta juga menyebutkan apa yang harus kita kerjakan untuk dapat memperoleh ketenangan sebagai berikut:
"... Hendaklah ia berpikir
Semoga semua mahluk berbahagia dan tenteram
Semoga semua mahluk berbahagia."

Kalau kita ingin memperoleh ketenangan maka hendaknya kita memancarkan cinta-kasih kepada semua mahluk. Karena kalau cinta-kasih kepada semua mahluk tidak muncul, stress akan menghampiri kita. Misalnya kita tidak senang kepada semut, padahal terdapat banyak semut di ruang makan. Kalau kita tidak memancarkan cinta-kasih, tentu kita sudah bisa membayangkan apa yang akan terjadi; kita pasti akan membunuh semut-semut itu. Mengapa demikian? Karena kita melakukan kebencian dan tidak bisa menyayangi semua mahluk. Inilah yang dapat menimbulkan stress alias tidak tenang. Karena itulah dalam Karaniyametta Sutta dinyatakan bahwa kalau kita ingin tidak stress maka kita harus mengembangkan cinta-kasih kepada semua mahluk.

Cinta-kasih yang bagaimanakah yang harus kita kembangkan? Dalam bait Karaniyametta Sutta selanjutnya disebutkan:
"bagaikan seorang ibu mempertaruhkan jiwanya
Melindungi anaknya yang tunggal,
Demikianlah terhadap semua mahluk
Dipancarkannya pikiran kasih-sayangnya tanpa batas."

Tentu kita dapat membayangkan bagaimana cinta-kasih orangtua kepada anak tungalnya. Orangtua akan Sangat memperhatikan semua kebutuhan dan keinginan anaknya. Apapun yang diminta oleh Sang Anak, orangtuanya pasti akan berusaha untuk memenuhinya. Demikian pula cinta-kasih kita kepada semua mahluk. Diibaratkan seperti ibu yang menyayangi anaknya yang tunggal. Contoh paling mudah yang dapat kita temukan sehari-hari adalah ayam/kucing yang mempunyai anak. Coba kalau anaknya saudara ambil atau ganggu, induknya pasti arah dan menyerang saudara. Ini baru binatang, apalagi kita manusia. Seperti itulah hendaknya cinta-kasih kita kepada semua mahluk.

Dalam bait yang berikutnya disebutkan:
"selagi berdiri atau duduk
Atau berbaring selagi tiada lelap,
Ia tekun mengembangkan kesadaran ini
Yang dikatakan: berdiam dalam Brahma."

Maksudnya adalah mereka yang bisa melatih cinta-kasih bagaikan seorang ibu yang menyayangi anak tunggalnya ketika sedang duduk, berjalan, berdiri atau berbaring selagi tiada lelap; mereka itulah yang akan memperoleh ketenangan batin/pikiran. Semua ini merupakan pengembangan cinta-kasih.

Kita perlu mengembangkan cinta-kasih kepada:

1) *Orangtua*

Mengapa kita perlu mengembangkan cinta-kasih kepada orangtua? Karena orangtua telah melahirkan kita semua. Dan ketahuilah bahwa badan kita ini mulai dari rambut sampai ujung kaki itu sebetulnya bukan milik kita tetapi milik orang tua. Tidak ada manusia yang dapat menciptakan bagian badannya sendiri. Orangtualah yang memproses dan memprodek kita selama kurang-lebih 9 bulan sejak kita berusia 0 tahun yaitu ketika kita berada di dalam kandungan/ketika sel telur dan sperma bertemu. Kalau kita menganggap bahwa 0 tahun itu dimulai pada detik kita dilahirkan berarti kita menganggap bahwa kita ini diciptakan sehingga badan ini adalah milik kita. Padahal sesungguhnya tidak demikian. Apalagi agama Buddha menggunakan teori evolusi, bukan penciptaan.

Sebagai seorang manusia yang berbudaya dan mempunyai pikiran bahkan mempunyai agama sudah selayaknyalah kita membalas jasa kepada orangtua, minimal patuh dan tidak memusingkan orangtua dengan mematuhi perintah orangtua. Kalau binatang yang dirawat dan diberi makan setiap hari menurut kepada yang memberinya makan Karen naluri, lalu bagaimanakah moral/mental kita sesungguhnya kalau kita sebagai manusia tidak patuh kepada orantua, yang telah mendidik dan merawat kita sejak kecil sampai belasan bahkan munkin juga puluhan tahun. Hendaknya kita ingat baik-baik bahwa badan ini adalah pinjaman dari orangtua. Kita mempunyai kewajiban untuk membalas jasa orangtua karena sesungguhnya yang paling berjasa di dalam kehidupan kita adalah ayan dan ibu. Bahkan Sang Buddha sendiri menganggap bahwa ayah dan ibu itu adalah Buddha atau orang suci di rumah. Dikatakan bahwa ada 5 perbuatan yang dapat menyebabkan seorang terlahir di alam neraka yaitu:

- Melukai seorang Buddha,
- Membunuh seorang Arahat,
- Membunuh ibu,
- Membunuh ayah,
- Memecah belah Sangha.

Di dalam agama Buddha dan Sangha/persaudaraan para bhikkhu. Oleh karena itu, perkenankanlah saya mengajak saudara-saudara sekalian. Kalau saudara masih mempunyai ayah dan/atau ibu, cobalah untuk membalas jasa kepada mereka karena hal tersebut, merupakan pengembangan cinta-kasih saudara. Di dunia ini kita hanya mempunyai satu ayah dan satu ibu kandung, kalau mereka meninggal tidak ada yang bisa menggantikannya. Kalaupun ada, mereka bukanlah ayah dan ibu kandung yang memiliki badan saudara. Oleh karena itu balaslah jasa ayah dan ibu saudara sebanyak dan semampu yang bisa saudara berikan, minimal saudara tidak rewel dan tidak menyusahkan orangtua.

2) *Sesama*

Artinya kitak tidak hanya ingat kepada mereka yang telah berjasa saja tetapi kita kuga harus menjadi orang yang baik dengan cara berusaha berbuat baik kepada siapa saja. Mengapa demikian? Karena dengan berbuat baik itu berarti kita menanam jasa. Contohnya adalah orangtua kita sebetulnya belum tahu apakah kita baik atau tidak, tetapi mereka sudah

menanam jasa dengan cara merawat kita dengan baik. Demikian pula kita terhadap sesama. Kita mempunyai kewajiban kepada teman baik yang dikenal maupun yang tidak dikenal (lingkungan) untuk berbuat baik sebanyak mungkin. Sama halnya dengan burung kakaktua tersebut yang membawa bulir-bulir padi karena ada tugas untuk merawat ayah dan ibu dan menjaga harta cinta-kasih/persaudaraan dengan cara menanam jasa atau kebaikan kepada mereka yang berada disekitarnya.

Dua hal inilah yang sebetulnya merupakan pengembangan cinta-kasih yang terdapat di dalam Karaniyametta Sutta yang dapat membuat batin kita tenang dan tidak stress. Karena itu latihlah… jalankanlah cinta-kasih itu, minimal kepada orangtua yang telah berjasa kepada saudara semua. Akhirnya seperti ajaran Sang Buddha bahwa menanam padi akan tumbuh padi, menanam jagung akan tumbuh jagung maka kalau kita menanam cinta-kasih/kebajikan, kita pun akan memetik kebahagiaan. Cintailah orangtua dan lingkungan saudara, demi kebahagiaan saudara sendiri!

Hidup Selalu Berorganisasi

Di dalam kehidupan sehari-hari, kita tentu sering mendengar kata *"organisasi."* Istilah *"organisasi"* itu sendiri berasal daro dua suku kata. Yaitu, "organ" yang berarti bagian dari tubuh dan "sasi" yang berarti tindakan untuk membagi-bagi sesuai dengan kapasitas masing-masing.

Di dalam suatu masyarakat, organisasi itu mutlak diperlukan. Suatu organisasi adalah milik kehidupan. Jangankan kita manusia yang sudah berbudaya, binatang pun sebetulnyamempunyai organisasi. Misalnya: ada sekelompok gajah maka gajah yang paling hebatlah yang akan menjadi pemimpinnya. Dialah yang akan mengatur gajah-gajah yang lain. Itu adalah suatu organisasi. Kemudian, di dalam kehidupan manusia sehari-hari, misalnya dalam sebuah rumah tangga, itu pun mempunyai organisasi. Yang tentu saja disini harus ditunjang oleh komunikasi. Contohnya kalau suatu hari akan datang tamu dari luar kota yang akan menginap di rumah kita, tentu ibu kita (yang dulunya meskipun tidak sempat sekolah) akan mengaturnya, misalnya pembantu A disuruh ke pasar untuk membeli makanan dan minuman, sedangkan pembantu B disuruh menyiapkan kamar dan tempat tidur. Ini sudah merupakan suatu organisasi yaitu pembagian tugas. Tidak mungkin misalnya pembantu B yang bisu disuruh ke pasar tetapi pembantu A yang bisa menawar harga dengan baiklah yang akan disuruh ke pasar. Ini sebetulnya adalah organisasi. Dengan demikian setiap masyarakat, baik masyarakat manusia maupun masyarakat binatang mempunyai organisasi.

Suatu vihara juga merupakan suatu organisasi, merupakan suatu masyarakat yang mempunyai tujuan dan cita-cita tertentu. Untuk mengatur jalannya organisasi ini maka dipilihlah seorang ketua beserta seksi-seksinya. Dalam lingkup yang lebih luas, ketua dan seksi-seksi tersebut dapat dibagi lagi sesuai dengan kebutuhan. Di dalam suatu organisasi, seorang ketua sebetulnya berfungsi sebagai perancang. Seorang ketua harus bisa mencetuskan ide-idenya untuk memajukan organisasinya dan bekerjasama dengan seksi-seksi lainnya.

Sebagai umat Buddha, kita harus berpikir realistis! Kunci hidup di dalam agama Buddha adalah *"hidup adalah saat ini!"* tadi pagi (misalnya pukul 10:00), kita memang pernah hidup tetapi kita sudah hidup tidak pada pukul 10:00 tadi pagi. Begitu juga nanti sore, kita akan hidup tetapi belum hidup yang hidup adalah saat ini, bukan satu menit yang lalu dan bukan satu menit yang akan datang. Yang penting adalah saat ini, saat

inilah kita berjuang semaksimal mungkin! Saya teringat ketik Bhante Paññavaro mengatakan sebuah pepatah bahwa:

"didalam kehidupan kita tidak perlu menginginkan jabatan, kita tidak perlu menginginkan
Pangkat… tetapi kalau kita sudah diberi jabatan, sudah diberi tanggung jawab maka kita harus mengerjakannya dengan semaksimal mungkin. Tidak ada lagi kata"mundur!" pokoknya harus selesai!"

Kalau kita melihat pada ajaran Sang Buddha, kita akan menemukan bahwa Sang Buddha membagi generasi penerus itu dalam tiga hal, yaitu:

- *Generasi penerus (anak) yang mempunyai hasil yang sama dengan generasi sebelumnya (orangtua).* Misalnya serah-terima antara pengurus vihara yang terdahulu kepada pengurus yang baru. Kepengurusan yang baru menerimanya misalnya dalam kondisi seperti "ini", karpetnya "ini", Buddha rupam-nya juga "ini". setahun kemudian, pengurus yang "ini" menyerahkan lagi kepada pengurus yang berikutnya juga dalam keadaan seperti "ini", tidak ada perubahan dan tidak berusaha untuk memperbaiki atau mengembangkan yang sudah ada. Ini adalah generasi penerus yang sama dengan generasi sebelumnya. Tipe generasi penerus seperti ini tidak disarankan oleh Sang Buddha.
- *Generasi penerus (anak) yang lebih jelek daripada generasi sebelumnya (orangtua).*
  Misalnya dalam periode kepengurusan yang sebelumnya, bekas-bekas lem cuma menempel di pintu saja. Setahun kemudian dalam periode kepengurusan yang baru, bekas-bekas lem ternyata sudah ada di semua tembok dan bekas-bekas lilin juga menempel di sana-sini. Setahun kemudian diserahkan lagi kepada pengurus yang berikutnya juga dalam keadaan yang demikian. Jadi dapatnya bagus, diserahkannya lebih jelek! Ini juga tidak disarankan oleh Sang Buddha.
- *Generasi penerus (anak) yang lebih baik daripada generasi yang sebelumnya (orangtuanya*)
  Misalnya: kalau dulu vihara hanya mempunyai sebuah kipas angin maka dalam kepengurusan yang baru sudah diganti dengan AC Split. Kegiatan-kegiatan vihara yang mengarah kepada kemajuan juga harus ditingkatkan, seperti: latihan membaca Dhammapada, yang dulunya hanya dilakukan kalau mau perlombaan dan waisak saja, sekaran menjadi 2x seminggu, supaya dapat menghasilkan umat Buddha yang bermutu. Jadi harus ada kreativitas!

Setiap pergantian pengurus, pengurus yang baru hendaknya bisa menentukan tergetnya: apakah mau meneruskan, membangun, merusak atau bagaimana? Apalagi kita sudah mendapat sorotan dari luar negeri. Berdasarkan pengamatan beberapa bhikkhu asing yang datang dan meninjau vihara-vihara yang ada di Indonesia, mereka menyipulkan bahwa Indonesia itu mempunyai vihara yang cukup baik, mempunyai generasi muda yang cukup banyak dan pembinaan bhikkhu yang baik, tetapi sayangnya, belum dimanfaatkan dengan sebaik-baiknya. Vihara hanya dijadikan sebagai pusat pertemuan dan hura-hura, tidak ada minat untuk mendalami dan mempraktekkan Dhamma. Bahkan kita mempunyai kebiasaan kalau sedang banyak problem, baru pergi ke vihara. Jadi umat Buddha di Indonesia ini datang ke vihara hanya untuk hiburan. Padahal ini adalah suatu anggapan atau kebiasaan yang salah.

Berbeda halnya kalau kita melihat di Negara-negara Buddhis misalnya Thailand. Pada hari sabtu atau libur, para generasi muda disana mempunyai kebiasaan untuk datang ke vihara. Dengan pakaian putihputih, mereka ikut membantu membersihkan vihara, menjalankan athasila, berdiskusi Dhamma dan bermeditasi. Mereka tidak mempunyai anggapan bahwa hari sabtu dan libur itu adalah hari untuk jalan-jalan, nonton atau hura-hura. Hal ini tentu akan menimbulkan pertanyaan di benak kita: "kalau semua generasi muda Buddhis begitu, apakah nanti tidak berat jodoh?" dari beberapa pengalaman, ternyata mereka yang sering datang ke vihara dan menjalankan athasila itu justru cepat mendapat jodoh. Mengapa demikian? Karena mereka saling bertemu dan berkenalan. Bersama-sama mereka melatih meditasi dan mendengarkan Dhamma, sehingga mereka menjadi akrab satu sama lain. Jadi mereka berpacaran di vihara dengan gaya vihara, tidak lirik-lirikkan dan sebagainya. Bahkan mereka mengalami kemajuan batin yang pesat, disamping mendapatkan paSangan hidup.

Dengan demikian jelaslah sudah bahwa vihara bukan sekedar tempat pemujaan begitu saja! Vihara adalah tempat belajar Dhamma. Kalau vihara itu memang tidak ada pelajaran Dhamma, ramainya memang kalau sedang banyak problem/masalah saja. Ternyata vihara adalah tempat pemberian Dhamma dan Dhamma itu diperlukan baik dalam keadaan susah maupun senang. Oleh karena itu, kalau kita bisa mengajak teman-teman kita untuk datang ke vihara, sebetulnya kita telah mempunyai jasa yang besar yaitu memperkenalkan kebenaran kepada mereka yang belum kenal. Terutama bagi mereka yang telah ditunjuk

sebagai pengurus suatu vihara.

Kalau kita ditunjuk sebagai pengurus atau ditunjuk untuk menjabat satu jabatan tertentu, sebetulnya kita harus berterima-kasih. Mengapa demikian? Karena kita diberi kesempatan untuk berbuat baik. Dengan kita menjadi pengurus walaupun nanti menyerahkannya kepada pengurus yang berikutnya sama dengan yang kita terima sebelumnya, itupun sudah termasuk berbuat baik yaitu '*melestarikan agama Buddha.*' Contohnya kalau saudara menyelenggarakan kebaktian dan mengundang penceramah, ini sebetulnya adalah berdana Dhamma. Bila ada 5 orang yang mengikuti kebaktian, saudara sudah berdana Dhamma kepada 5 orang. Apalagi kalau ceramah tersebut dikasetkan dan dihual kemana-mana. Telah dikatakan oleh Sang Buddha bahwa *"sabba Danam, Dhamma Danam Jinati"* ; dari seluruh dana, dana Dhamma-lah yang paling tinggi. Mungkin ada sebagian orang yang tidak bisa ceramah ataupun menjadi bhikkhu, tetapi dengan saudara menjadi pengurus yang baik, itu pun sudah termasuk dana Dhamma. Dengan demikian, di dalam agama Buddha segala sesuatunya bisa menjadi konsep untuk mengenalkan Dhamma kepada orang lain, baik melalui seksi bursa (misalnya: ceramah-ceramah yang baik dikasetkan dan dijual), melalui seksi puja bhakti, dll.

Tentu hal ini akan menimbulkan pertanyaan: "apakah hal tersebut tidak bertentangan dengan Dhamma?" tidak! Karena kita tidak menarik mereka untuk menjadi umat Buddha. Kita tidak bertujuan untuk mengisi KTP orang lain dengan agama Buddha tetapi kita menarik mereka untuk mengenal Dhamma/kebenaran. Umpamanya kalau saya mengatakan bahwa benda ini adalah "meja" semua agama akan mengakui bahwa ini adalah "meja" dan bukan "roti" misalnya. Karena kebenaran itu adalah milik semua orang! Jadi kita mengajak mereka datang ke vihara itu berarti kita mengajak mereka untuk mengerti Dhamma, kebenaran yang tidak dapat ditolak oleh semua orang.

Kebenaran apakah yang tidak bisa ditolak oleh semua orang? Kebenaran yang tidak bisa ditolak oleh semua orang adalah *"Empat Kesunyataan Mulia"* bahwa hidup adalah dukkha, berkumpul dengan yang dibenci dan berpisah dengan yang dicintai adalah dukkha!" karena itulah"Empat Kesunyataan Mulia" ini menjadi *kurikulum dasar* Sang Buddha di dalam mengajarkan Dhamma. Empat Kesunyataan Mulia ini diajarkan pertama kali oleh Sang Buddha ketika beliau membabarkan *Dhammacakkappavattana Sutta.* Selama 45 tahun Sang Buddha mengajarkan, pada hakekatnya semua mengenai Empat Kesunyataan Mulia. Bahkan hal

ini berlangsung sampai sekian tahun pengembangan agama Buddha yang akan datang. Tidak ada yang lain selain Empat Kesunyataan Mulia.

Kalau saudara mau memperkenalkan agama Buddha kepada orang lain, kenalkanlah dari Empat Kesunyataan Mulia! Karena saudara mengenalkannya dari sudut tradisi seperti patung, lilin dan dupa; mereka pasti akan menolak. Tetapi kalau dari Empat Kesunyataan Mulia, tidak ada yang bisa menentangnya. Umpamanya duduk di lantai, kita merasa kesemutan. Ini berarti kita berkumpul dengan yang dibenci yaitu kesemutan, dan berpisah dengan yang dicintai yaitu rasa enak duduk dilantai. Ini adalah milik semua orang, bukan milik agama tertentu saja. Hukum kesunyataab inilah yang kita berikan kepada mereka, karena mereka pun pasti mengalaminya! Tidak mungkin ada mahluk yang tidak pernah mengalami dukkha. Dan Sang Buddha sendiri telah menjelaskan sebab-sebab dukkha dan cara mengatasi dukkha sehingga hidup bisa menjadi lebih bahagia.

Selain mempertahankan umat, kepengurusan suatu vihara perlu mempunyai program untuk memperbanyak umat Buddha, yaitu dengan mengenalkan Dhamma kepada mereka yang belum kenal. Adapun hal-hal yang perlu untuk kita perhatikan disini adalah:

- *Teknik promosi*
  Promosi ini penting sekali! Hendaknya kita mulai memikirkan bagaimana caranya kita mempromosikan ajaran Sang Buddha ini kepada masyarakat. Teknik promosi ini ada bermacam-macam, misalnya dengan Koran yang merupakan media massa. Umpamanya pada hari waisak kita membuat artikel mengenai makna waisak dan kita muat di beberapa media massa sehingga masyarakat bisa mengenal agama Buddha. Itu adalah promosi. Untuk bisa berhasil maka promosinya harus kuat.
- *Produk jasa*
  Vihara harus menjadi tempat yang bisa menghasilkan produk jasa, misalnya: untuk latihan baca paritta/Dhammapada, diskusi Dhamma, meditasi, belajar bahasa inggris, badminton, dsb. Atau ikut melakukan kegiatan-kegiatan sosial seperti; ikut berpartisipasi mengaspal jalan, sehingga lingkunga merasa bahwa umat Buddha juga ada manfaatnya.
- *Perhatian*
  Perhatian harus diberikan bukan hanya untuk umat yang ada saja tetapi juga kepada umat yang belum pernah datang maupun yang

sudah [ernah datang tetapi tidak datang lagi. Mereka yang belum datang/tidak datang lagi, kita ajak untuk datang ke vihara. Mereka yang sudah datang ke vihara juga kita rawat dan kita berikan perhatian. Misalnya: dengan mengadakan acara keakraban, kemping dhamma, dsb. Yang perlu diperhatikan disini adalah jangan sampai terjadi pengelompokan-pengelompokan sehingga mereka yang baru datang juga mempunyai teman. Jangan samapi mereka merasa tidak nyaman atau tidak diperdulikan, karena ini bisa menimbulkan kesan yang tidak baik dan di masa yang akan datang mereka tidak mau datang lagi.

Disinilah letak peranan dan fungsi Dhammaduta. Dhammaduta bukan ditujukan untuk umat dilingkungan vihara saja tetapi lebih luas lagi, misalnya di tempat kost, tetangga, dll. Mereka itulah yang menjadi obyek ke-dhammaduta-an kita! Minimal mereka bisa mengerti Dhamma tanpa menjadi umat Buddha. Oleh karena itu, tugas seorang pengurus sebetulnya adalah melakukan Dan Dhamma. Kalau setiap pengurus dapat menjalankan fungsinya masing-masing dengan sebaik-baiknya, sebetulnya pengurus tersebut sudah melakukan dana Dhamma.

Kalau kita perhatikan riwayat hidup Sang Buddha, sebetulnya ajaran Sang Buddha adalah ajaran yang aktif. Ketika Sang Buddha menyuruh 60 orang Arahat untuk pergi mengajarkan Dhamma, Sang Buddha mengatakan: "… sekarang kamu harus mengembara guna kesejahteraan dan keselamatan orang banyak. Janganlah pergi berduaan ke tempat yang sama…" ini berarti kalau pada masa itu terdapat 60 orang Arahat maka juga terdapat 60 tempat. Karena kalau bergabung, itu tidak efisien. Padahal Sang Buddha itu Sangat efisien. Bahkan senyum-Nya pun efisien.

Kalau kita mau mengenalkan Dhamma kepada orang lain, itu pun perlu efeisien! Supaya efisien, tidak buang-buang waktu; setiap pengurus harus produktif sesuai dengan tanggung-jawabnya. Masing-masing harus menjadi Dhammaduta. Orang yang terdekat dengan kita adalah orang yang menjadi sasaran kita untuk mengenalkan Dhamma.

Selama perjalanan hidup Sang Buddha, beliau tidak pernah pasif atau hanya menunggu saja. Setiap pagi beliau mencari dan melihat melalui mata batin-Nya siapa yang hari itu dapat mencapai kesucian. Itu berarti beliau mengajarkan kita untuk aktif! Kalau kita yang mengaku sebagai muridnya Sang Buddha tidak aktif, maka sebetulnya kita belum menjadi umat Buddha yang sesungguhnya, karena masih menyimpang dari ajaran Sang Buddha.

Begitu juga ketika Sang Buddha telah mencapai kesucian/Nibbana. Beliau berjalan dari Bodhaya menuju Bernares untuk mengajarkan Dhamma kepada 5 orang pertapa yang akan menjadi muridnya. Ketika Sang Buddha selesai ceramah, hanya 1 orang saja yang mencapai kesucian yaitu Bhante Añña Kondañña. Tetapi Sang Buddha tidak putus asa atau membiarkan saja hal tersebut. Beliau kemudian ceramah lagi sehingga Bhante Vappa dan Bhaddiya mencapai kesucian. Kemudian Beliau ceramah lagi sehingga Bhante Mahanama dan assaji juga mencapai kesucian. Akhirnya kelima pertapa itu semuanya mencapai kesucian. Itu adalah system Sang Buddha; dan sebagai murid-murid Sang Buddha, teladan Beliau harus kita ikuti!

Cobalah saudara mulai merenungkan: "berapa biji saya mau menanam jagung supaya bisa panen banyak?" kalau saudara menanamnya cuma satu: pada diri sendiri; panen jagungnya juga cuma satu. Tetapi kalau saudara menanamnya banyak: tidak hanya pada diri saudara sendiri, tetapi juga pada orangtua, pada tetangga, dll; tanaman jagung saudara juga banyak, sehingga bila musim kelaparan tiba, saudara tidak perlu khawatir. Inilah *"Sabba Danam, Dhamma Danam Jinati"*; dari seluruh dana, dana dhamma-lah yang paling tinggi. Karena kehidupan itu tidak pasti, kematian itu pasti… tidak ada lagi kesempatan untuk menunda menanam kebajikan! Kita jangan hanya menunggu! Ingatlah bahwa waktu itu Sangat pendek. Hidup adalah SAAT INI, bukan yang telah lampau dan bukan pula yang akan datang. Karena itu, *"saat ini"* harus kita manfaatkan dengan sebaik-baiknya. Oleh karena itu, kalau saudara ditunjuk sebagai pengurus, janganlah saudara berpikir: "kenapa harus saya?" tetapi justru saudara harus berpikir sebaliknya:"untung saya diberi kepercayaan… untung saya yang diberi kesempatan untuk berbuat baik!" jadilah pengurus yang lebih baik daripada pengurus yang sebelumnya! Ciptakanlah suatu kondisi supaya Dhamma menjadi kebutuhan pokok bagi seluruh umat Buddha. Jangan sampai mereka mempunyai konsep bahwa datang ke vihara itu kalau sedang kesusahan saja. Karena sebetulnya setiap segi kehidupan itulah adalah Dhamma!

Sekilas Dhammacitta Press

DhammaCitta Press adalah salah satu aktifitas dari forum komunitas Buddhist dhammacitta yang mengonsentrasikan dalam pencetakan buku-buku Dhamma serta cd-cd Paritta.

Dhammacitta Press terbentuk dikarenakan kami peduli dengan pengembangan Dhamma dan melestarikan Dhamma agar dapat membuat kita menjadi lebih baik dan bahagia dalam menjalani kehidupan.
Ada pun dana pencetakan diperoleh dari sumbangan rekan-rekan forum Dhammacitta dengan alamat website www.dhammacitta.org/forum dan para dermawan yang peduli pada pengembangan dan pelestarian Dhamma Sang Buddha.

Dengan demikian diharapkan Dhammacitta Press dapat menjadi media/saluran pengembangan dan pelestarian Dhamma.
Untuk dana Dhamma dapat ditransfer melalui rekening bersama

Dhammacitta PEDULI:

Bank BCA Cabang Rachmadsyah-medan

no. rekening: 837 - 505 - 050 - 8

Atas Nama: Felix Angkasa & Effendy.

Anumodana
Team Dhammacitta Press
Sadhu… Sadhu… Sadhu…

Nama-nama Harum Donatur:

1. William
2. Gunawan Halim & keluarga
3. Hendra Susanto
4. Yulia & Henry Limin
5. NN
6. Juliannie
7. Linawati Lukito
8. Liauw Lian Hoa
9. Wenny Yumely
10. Lucky Na Mo A Mi Tuo Fo
11. The Burrow
12. Lasuardi Tham
13. Kel. Eric Thioris
14. Hellen A. Wuisan
15. Sunarly Sk & Family
16. Willibordus & Family
17. Hendra
18. Hendry Kosasih
19. Linawati Kosasih

" *Sabbadānaṁ dhammadānaṁ jināti* "

dari seluruh dana, dana Dhamma-lah yang paling tinggi.

HIDUP DALAM DHAMMA

Dalam kehidupan sehari-hari kita pasti akan menghadapi masalah dalam hidup , apakah itu kebahagiaan, perasaan bingung dalam menentukan langkah, stress, pikiran pikiran yang tidak tenang.
Hal ini tentu saja membuat hidup kita kemungkinan besar akan menyimpang. Lalu apa “rem-nya” itu? Kita membutuhkan pedoman dasar untuk bertindak, Dhamma Sang Buddha merupakan dasar pedoman itu.

Dhammacitta Press
Perpustakaan dan Komunitas Buddhist Online
Website : http://dhammacitta.org